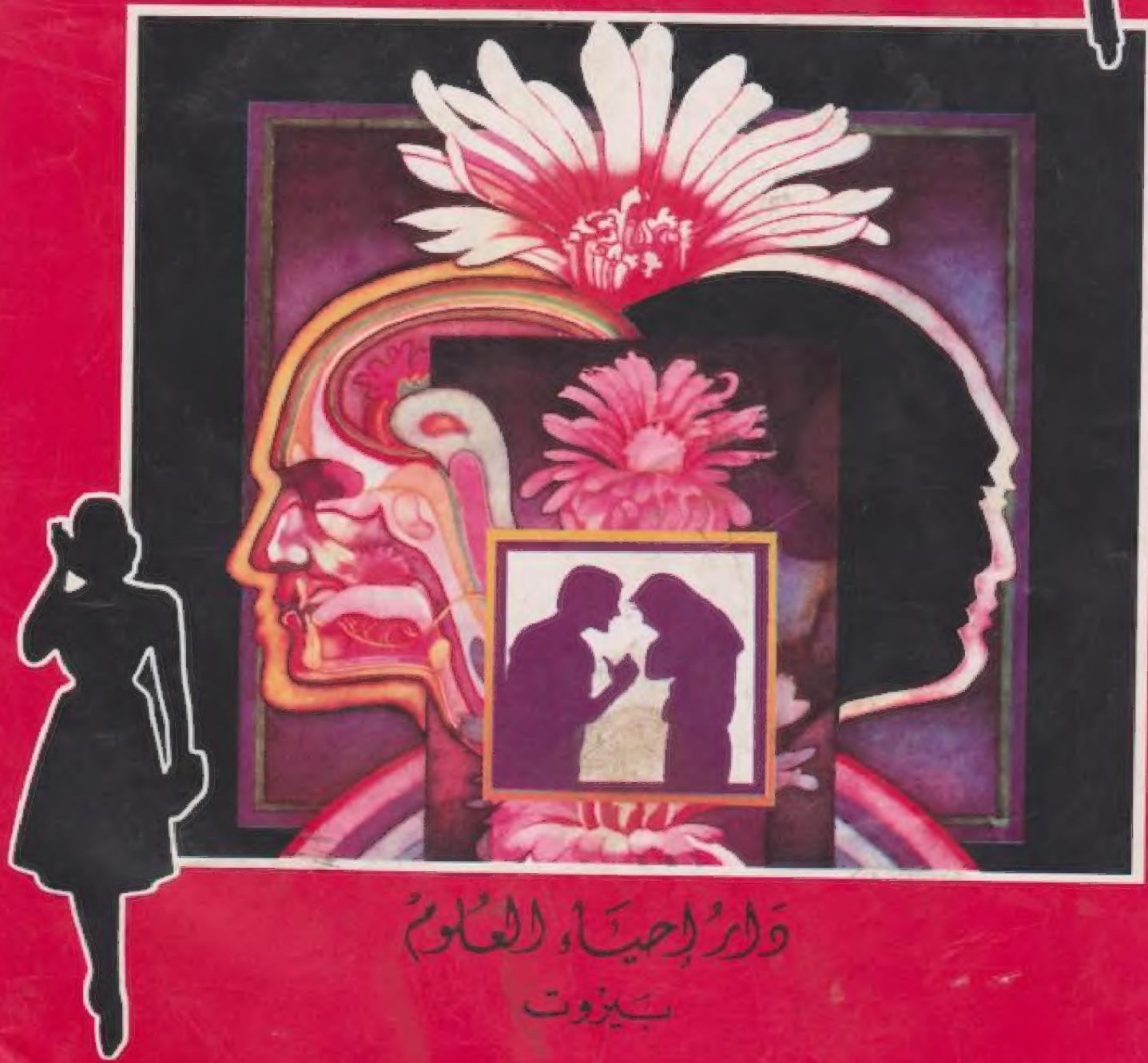


الدكتور طارق كمال النعيمى

# ما يأكُلُ وَجْهَهُ الرَّجُلُ وَالمرْأَةُ

المُشَكِّلاتُ الزَّوْجِيَّةُ  
أَسْبَابُهَا وَطُرُقُ عِلاجِهَا



دار الحبيبة للعلوم  
بيروت

قسم الدوريات

مكتبة كلية التربية

313-34-Lake-

پیشخوان

# سَيِّدُكُو لُوْجِيَّةُ الرَّجُلِ وَالْمَرْأَةِ

# أَحْدَاثُ دَرَاسَةِ عِامَّيَةٍ حَوْلَ الْمُشَكِّلَاتِ الْزَّوْجِيَّةِ أَسْبَابُهَا وَطُرُقُ عِلاَجِهَا

تألیف

الدكتور طارق كلal النعيمي

دار إحياء العلوم

مکاروں

مكتبة المداريات

قسم المداريات  
مكتبة كلية الهندسة  
جامعة بغداد  
بغداد - العراق

# سایکولوجیہ الرجُلِ والمرأة

أحمد رشاد عاصي مؤلف المختارات الترقيمية  
أشبابها وطرق علاجهما

الطبعة الأولى

٢٠٠٣ م - ١٤١٥هـ

جُمْعُوكُ الطَّبِيعِ مَحْفُوظَةٌ

لَدَارِ اِحْيَا وَالْعِلْمِ - بَيْرُوت

تَلْفِيَنْ وَ فَاِكِسْ : ٩٦٦٦ - ٧٣٦٩٤٩

صَبَبْ : ٥٧٥١ - بَيْرُوت

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## المقدمة

الحمد لله رب العالمين والصلوة والسلام على سيد المرسلين وخاتم النبین محمد المصطفی الأمین وعلى آله وصحبه وسلم أجمعین ومن تبعهم بیاحسان إلى يوم الدین حشرنا الله وإیاهم محشر الشهداء والصدیقین.

كلنا يعلم الحقيقة المرة التي تقول أن الغرب في الوقت الحاضر متقدم علينا تقدماً كبيراً يعدما كان يجزأ أذیاله خلقنا. نعم، فقد كنا في زمن الدولة الأموية والعباسية وحتى بعد ذلك في قمة التقدم الحضاري والعصر الذهبي بينما كان الغرب آنذاك يعيش في عصر الظلمة وهو الذي كان يجزأ أذیاله وراءنا، وللأسف الشديد، فقد انقلبت الآية الآن وأصبح هو في المقدمة ونحن في المؤخرة.

عزيزي القارئ: لا تعتمد الحياة في الغرب على ما قاله المتقدمون الذين عاشوا في عصور سابقة، أبداً فالتقارير والنتائج المستخلصة حالياً مبنية على دراسات ميدانية وأبحاث علمية حديثة ومتواصلة استغرقت سنوات طوال جداً بذل خلالها نبذة كبيرة من العلماء وأصحاب الاختصاص جهوداً جباراً في الدراسة والمراقبة وكرسوا سنوات طوال من أعمارهم مستخددين أحدث الأجهزة العلمية والتكنولوجيا الحديثة من أجل التوصل إلى نتائج تحتاج إليها في عصرنا هذا.

لم يعتمدوا على ما قاله فلان أو علان في القرن الرابع عشر أو الخامس

عشر أو أية فترة زمنية غابرة. فهم يعلمون جيداً أن ما قاله فلان أو علان في تلك الحقبة الزمنية كان صائباً وصحيحاً ومتاماً للعصر الذي عاشوا فيه إلا أنها نعيش حالياً في أواخر القرن العشرين وعلى مشارف القرن الحادى والعشرين ولا شك أن الأمور تغيرت تغيراً كبيراً ولم تعد على ما كانت عليه في السابق ولم يعد ما قاله المتقدمون كافياً أو مناسباً. وكذلك فإن هناك شك كبير في إمكانية تطبيقه والاعتماد عليه في الوقت الحاضر، وبناء على ذلك فإن الواجب يحتم علينا أن نبذل جهوداً جباراً كما بذلها السابقون من أجل مواكبة الحياة العصرية التي نحياها وكذلك وضع أساساً متيناً للأجيال التي ستأتي من بعدها.

لا شك أن جابر بن حيان والرازي والبهرى والفرزدق، وغيرهم من الجهابذة كانوا أعلاماً كل في مجال تخصصه، ولا شك أنهم كرسوا سنوات طوال من أعمارهم واعتمدوا على ذكائهم وتجاربهم ودراساتهم في استخلاص النتائج التي توصلوا إليها آنذاك.

كانت تلك النتائج في ذلك الوقت اكتشافات مذهلة وسبقاً علمياً وهم يشكرون على كل ذلك وجزاهم الله تعالى خير الجزاء، إلا أن الحياة، وكما نعلم، تغيرت والعلم تقدم تقدماً كبيراً ولم يعد بالإمكان في عصرنا هذا العول والارتكاز على تلك النتائج التي استخلصوها وتوصلوا إليها في ذلك الوقت، وبعبارة أخرى، لا يمكن لنا في الوقت الحاضر الاعتماد على تلك النتائج وعلى ما ذكروه في كتبهم القديمة إذ أن تلك الكتب كانت ملائمة تماماً لتلك الفترة الزمنية أما آن فإنها تعتبر قديمة وقليلة الأهمية.

هنا ويدعون أي تحيز أو تعصب فكري أو عقائدي أود أن أذكر بأن القرآن الكريم هو الكتاب الوحيد المستثنى من تلك القاعدة، الكتاب الوحيد الذي لا يمكن الاستغناء عنه في أية فترة زمنية وسيبقى هكذا إلى يوم قيام الساعة، وأسباب الاستثناء واضحة وجلية ولا يأس من ذكر بعض تلك الأسباب:

١ - القرآن الكريم كتاب جامع وشامل إذ أنه يشتمل على كل جوانب الحياة

وكل ما تحتاج إليه البشرية إلى يوم الدين، حتى أن العلم الحديث أثبت صحة أمور كثيرة وردت فيه.

٢ - مؤلف هذا الكتاب العظيم - القرآن - ليس إنساناً عادياً، إنه الله تعالى عالم الغيب والشهادة وخلق السموات والأرض وما بينهما وهو الوحد الذي عنده علم الأمور جميعاً. ذلك المؤلف الجبار الذي أراد لهذا الكتاب الفريد الخلود.

٣ - على مدار السنتين لم ولا ولن يتمكن أحد من التلاعب أو التحريف في هذا الكتاب الرائع. قال الله تعالى : ﴿إِنَّا أَنزَلْنَاهُ قُرْآنًا عَرَبِيًّا لَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ﴾<sup>(١)</sup>، وقال : ﴿إِنَّا أَخْعَنَّ نَزْلَنَا الْذِكْرَ وَإِنَّا لَهُ لَكَفِيلُونَ﴾<sup>(٢)</sup>. هذه هي مشيئته عز وجل ولا يمكن لأحد من البشر مضارعتها أو تحديها.

في عصرنا هذا ولكي نتمكن من مسك زمام الأمور ثانية ونعتلي صهوة الحصان ونتقدم على كل الذين سبقونا فإننا نحتاج إلى علماء أجياله وفلاسفة مثل الذين سبقونا، إلا أن الحقيقة المرة تقول أنه لا يوجد في الوقت الحالي ما يدل على وجود ذلك. نعم لا يوجد. أقل ما يمكن أن نقوم به حالياً هو التعرف على ما عند هؤلاء في الغرب من دراسات وعلوم نافعة ، تلك التي مكتنهم من وصف أنفسهم بالعالم الأول وجزائهم على وصفنا بالعالم الثالث. دعونا ندرسها ونأخذ منها السمين المفيد ونترك الغث. نعم، فالحياة في الغرب وبالرغم من كل ذلك التقدم والرقي نجد فيها مساويٌ كثيرة لا تتلائم وطبيعة مجتمعنا الشرقي الذي له سماته الخاصة به .

تعال معي عزيزي القارئ لنتظر سوية إلى جانب مهم جداً من جوانب حياتنا، جانب نعيش معه ويعيش معنا في كل لحظة من لحظات حياتنا، جانب له أكبر الأثر علينا وعلى أنفسنا، الجانب الذي يلقي الضوء على الاختلافات

(١) سورة يوسف، الآية: ٢.

(٢) سورة الحجر، الآية: ٩.

الهائلة والمجلدية في سايكلوجية أهم عنصرين في تكوين المجتمع ألا وهم الرجل والمرأة.

تلك الاختلافات التي لم يكن لنا علم بها في السابق، والتي هي أنس المشاكل اليومية التي تحصل بين الرجل والمرأة والتي تؤثر تأثيراً بالغاً على تصرفاتها وعلى حالاتها النفسية.

دعونا نتعرف على أنفسنا وعلى طبيعة الجنس الآخر كي نتمكن من إشباع رغباتنا ورغبات الجنس الآخر، ونجرب حياة صحية ملؤها السعادة والهدوء وراحة البال والضمير ونكون عائلة سعيدة ومجتمع صالح أملأ في إفراز جيل جديد يخرج منه علماء وفلاسفة أجياله يتمكنون في المستقبل من خدمة أمتهم العربية ومساعدتها على التقدم والرقي ومواكبة الغرب أو حتى التقدم عليه ودفعه إلى الخلف.

بعد انتهاءي من كتابي السابق «العلماني مختلقان، الرجل والمرأة» وبعد التمعن في ردود الفعل الإيجابية التي وصلتني من بعض القراء الكرام - وهنا أود ذكر تعليق أحد القضاة الشرعيين حيث قال: لو فرأ الناس هذا الكتاب لقلت نسبة الطلاق ٥٠٪، حمدت الله تعالى كثيراً وجلست مع نفسي وتأملت هذا الموضوع بصورة دقيقة وسألت نفسي: لا شك أن الكتاب السابق كتاب ممتاز ويعتبر الأول من نوعه في العالم العربي وقد غطى جوانب مهمة جداً وأساسية، وإنه ساعد الكثير من الرجال والنساء على حد سواء من التعرف على أنفسهم وأثر في حياتهم اليومية تأثيراً إيجابياً بالغاً، ساعدهم وجلب انتباهم إلى أمور بالغة الأهمية لم يعرفوها ولم يتبعوها إليها في السابق، تلك الأمور التي لها علاقة مباشرة في معظم المشاكل اليومية التي تحصل بين الرجل والمرأة.

هنا سألت نفسي: هل إن الكتاب السابق يعتبر كافياً؟ هل إنه ألم بجميع جوانب الحياة؟ هل هناك جوانب أخرى مهمة وحساسة تحتاج إليها وإلى التعامل معها؟ هل تكتمل الصورة المرجوة من خلال ذلك الكتاب فقط؟

وبعد أن استعرضت في مختلطي الجوانب العديدة التي تؤثر على العلاقة بين الرجل والمرأة وبالتالي على حياتهم الأسرية وعلى المجتمع بصورة عامة، وبعد أن استعرضت الدراسات والأبحاث العالمية التي قام بها العلماء والمختصون في الغرب أيقنت أن المهمة التي أنشدها، ألا وهي خلق سعادة حقيقية بين الرجل والمرأة وبالتالي خلق جو عام يسوده الود والتفاهم لا يمكن تحقيقها من خلال الكتاب السابق فقط.

شعرت أن الكتاب السابق لا يعتبر كافياً حيث أن هناك جوانب أساسية أخرى لم يتم التطرق إليها، جوانب تحتاج إلى الانتهاء إليها وإلى معرفتها وتطبيقها في حياتنا اليومية. تعم، هناك جوانب مهمة جداً يجدر بنا معرفتها والانتهاء إليها إذ بدونها لا يمكن أن نلم بالصورة الكاملة التي تأملها فعالمن الرجال مليء بالأسرار الطبيعية وعلى كل امرأة أن تكون على يقنة من ذلك، وكذلك فعالمن النساء مليء أيضاً بالأسرار الطبيعية وعلى كل رجل أن يكون على يقنة من ذلك أيضاً، ولكي نؤسس علاقة سليمة بين الرجل والمرأة ونعيش حياة هادئة وننعم بالسعادة ونكون عائلة سعيدة ومجتمع فاضل، علينا أن نتعرف على أنفسنا وعلى بعضنا البعض معرفة جيدة.

شعرت أن كتابي السابق «عالمان مختلفان، الرجل والمرأة» كان بمثابة تنبيه للرجال والنساء ومحاولة جلب انتباهم إلى تلك الاختلافات السایکولوجیة الطبيعية التي تؤثر علينا وعلى تصرفاتنا والتي تسبب معظم المشاكل في حياتنا اليومية.

نعم، كان لا بد من جلب انتباه الجميع إلى ذلك الجانب الحيوي المهم، ولكي أقنع القاريء الكريم بذلك كان لا بد من إعطائه فكرة عامة شاملة عن تلك الاختلافات السایکولوجیة التي ذكرتها بين الجنسين مع أمثلة عملية من واقع حياتنا اليومية.

كان الكتاب السابق عبارة عن مدخل إلى هذا المجال الواسع والذيتناوله

العلماء والمحظون في الغرب بصورة مسيبة وقاموا بتأليف العديد من الكتب  
العلمية المهمة.

في كتابنا هذا سنجاول التعمق في دراساتنا للاختلافات السايكولوجية  
الطبيعية بين كل من الرجل والمرأة ونطرق إلى الجوانب التي ذكرناها في  
الكتاب السابق بصورة أكثر تفصيلاً وكذلك إلى جوانب أخرى جديدة لم يتم  
تناولها مسبقاً، جوانب في متنهي الحساسية والأهمية ولها تأثير كبير على سعادة  
أو شقاء كل من الرجل والمرأة وبالتالي على الأسرة وعلى المجتمع بصورة  
عامة.

تصور عزيزي القارئ مدى الأثر الكبير على العلاقة بين الرجل والمرأة  
وعلى الأسر التي تكون المجتمع لو أن كل منهما فهم الحقيقة وتقبلاها وعرف  
كيفية التعامل معها. تصور سعادة كل منهما وبالتالي سعادة المجتمع؟، تصور  
مدى تأثير ذلك على نسبة حالات الطلاق؟ تصور ما الذي سيحصل لطابور  
حالات الطلاق في المحاكم الشرعية قبل وبعد ذلك الفهم؟ تصور حالة الفرد  
النفسية في مجال العمل وتأثير ذلك على الإنتاجية الوطنية والقومية؟.

نسأل الله تعالى أن يعم علينا جميعاً بنعمة الكثيرة وأن يجعلنا من الذين  
يقرؤون ويستفيدون، وأآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.

### المؤلف

د. طارق كمال النعيمي

## تمهيد

أي علاقة سليمة بين الرجل والمرأة لا تولد من فراغ، إنها تتطلب جهداً كبيراً من قبل الطرفين، الرجل والمرأة.

إلا أنها بنفس الوقت لا نقول أن ذلك الجهد الجبار يجب أن يكون مستمراً وبدون انقطاع، أبداً فلا بد من وجود فترة راحة واستراحة.

النساء وبطبيعتهن الأنثوية يعرفن جيداً أن العلاقة الجيدة لا بد وأن تكون نتيجة جهد مبذول. على الطرف الآخر فإن الرجال وبسبب طبيعتهم الرجالية يختلفون عن النساء في هذا المجال فشعار الرجل هو (في مجال العمل على الرجل أن يبذل جهوداً كبيرة لإنجاز ذلك العمل، أما عند عودته للبيت فإن ذلك الوقت هو وقت الراحة والاستراحة) هذا ما يريح الرجل.

كانت الحياة ولآلاف السنين على شاكلة واحدة، بخرج الرجل من البيت صباح كل يوم بحثاً عن صيد، يجلس بصير وترقب وعند رؤيته للحيوان يهب من مخدعه ويجري وراء تلك الفريسة محاولاً اصطيادها، وعندما يتم ذلك يعود للبيت ليرواح بينما تقوم المرأة بتنظيف الفريسة وطبخها لإعداد وجبة غذاء للعائلة.

كان هذا الطابع هو الطابع المتباع لمدة طويلة من السنين، يقوم الرجل بتوفير متطلبات العائلة بينما تقوم المرأة بتدبر المنزل وإنجاح الأطفال والاهتمام بتربيتهم. أما اليوم فقد تغيرت الحياة ولم يعد العمل (الصيد) من اختصاص الرجل فقط، فالمرأة أيضاً تخرج للعمل (الصيد) وتقضى ساعات

طويلة في الخارج تبذل خلالها جهوداً كبيرة كما يفعل الرجل وبعدها تعود للبيت . وعند عودة الرجل والمرأة من العمل فمن الطبيعي فإن هناك أموراً كثيرة جداً في انتظارهما تحتاج إلى التعامل معها وإنجازها .

كانت المرأة في السابق تحتاج الرجل لتوفير الطعام والملبس لها ولأفراد الأسرة، أما في عصرنا هذا فالمرأة تتمكن من العمل والحصول على المال وبذلك تستطيع توفير الطعام والملابس لها ولأفراد الأسرة جميعاً. إنها لم تعد بحاجة إلى الرجل في هذا المجال .

هل هذا يعني أن المرأة اشتغلت بخدمات الرجل ولم تعد بحاجة إليه كلية؟ أبداً، فجاجة المرأة إلى الرجل مستمرة ولن تتوقف أبداً. والسؤال هو ما هي تلك الحاجة؟ والجواب على ذلك هو احتياجها العاطفي الذي لا يمكن أن يقوم به أي مخلوق آخر سوي الرجل . لا بد من اقتنان المرأة بالرجل والعيش معه تحت سقف واحد.

في عصرنا هذا تلعب المادة دوراً كبيراً في خلق المشاكل بين الرجل والمرأة، إلا أنه وبالرغم من اعتقادنا أحياناً بأن المادة هي السبب وراء تلك المشاكل إلا أن السبب الحقيقي هو فقدان التفاهم بين الرجل والمرأة وليس المادة . علاقة الرجل والمرأة في عصرنا هذا تختلف عما كانت عليه قبل (١٠٠) عام أو حتى (٥٠) عاماً، فالعلاقة لم تعد مبنية على توفير المأكل والملبس فقط، أبداً إنها الآن مبنية على توفير الاحتياجات العاطفية بالنسبة لكل من الرجل والمرأة . وللمعلومات الرجل والمرأة نقول أن تلك الاحتياجات قد تغيرت الآن ولم تعد على ما كانت عليه في السابق، هذا ما سنكتتب عنه من خلال قراءتنا للفصيول القادمة.

الحب الحقيقي بالنسبة للرجل هو عدم محاولة التغيير، فعندما يعثر الرجل على المرأة المناسبة وقد يحدث ذلك بعد بحث طويل فإنه يفسح المجال لقلبه بالإفتتاح وحب تلك المرأة وتقبلها على ما هي عليه . هذا هو أسلوب الرجل

وطبعاً فإنه يتوقع نفس التصرف من قبل المرأة، أن تقبله على ما هو عليه وأن لا تحاول أن تغير فيه، بينما الحقيقة بالنسبة للمرأة عكس ذلك فالمرأة عند اختيارها للرجل الذي سيشاركها حياتها فإنها تبحث عن الرجل الذي يمكن أن يشعرها بالسعادة وكذلك لديه الاستعداد للتغيير مستقبلاً. نعم هذه هي طبيعة المرأة.

لا شك أن هناك أوقات عصبية في الحياة يمر بها كل من الرجل والمرأة، أوقات يشعر فيها الإنسان بالضجر والملل وقد يسأل نفسه (لم كل هذه المشاكل؟ لم يحصل كل ذلك؟ هل هناك خللاً في هذه العلاقة؟ ما هو وهل يمكن إصلاحه؟ هل إني اقترفت بإنسان غير ملائم ولا يمكن العيش معه/ معها؟ هل وهل وهل ؟؟).

ولكي نهدأ ونريح أعصابنا علينا أن نتذكر حقيقة علمية ثابتة، تلك الحقيقة التي تقول بأن لكل من الرجل والمرأة سماكولوجية تختلف عن الآخر، سماكولوجية تؤثر تأثيراً فعالاً على إسلوب فهمهما وعلى أفعالهما وردود أفعالهما. اختلاف يجعلهما يظهران وكأنهما لا ينتميان إلى عالم واحد، بل إنهما يتسميان إلى عالمين مختلفين.

هذه حقيقة ثابتة وعليها جمياً أن تعرفها وتقبلها على وضعها: عالم المرأة يختلف عن عالم الرجل وكل عالم مليء بالأسرار. ولكي نرتأم ونتمكن من العيش بهدوء وننعم بالسعادة فعلينا أن نتعرف على بعضنا البعض وأن نتعرف على تلك الأسرار المبهمة بالنسبة للغالبية العظمى من الرجال والنساء.

ولكي تقرب الصورة إلى أذهان القارئ الكريم، دعونا ننظر إلى الصورة التالية، فكم من مرة تكون الزوجة مع زوجها في السيارة ذاهبين إلى مكان ما، وأثناء ذلك يصل الزوج الطريق ويبقى يلف ويدور في نفس المنطقة لفترة محاولاً العثور على العنوان. يستمر في ذلك ولا يتوقف عن المحاولة، يبذل كل ما بوسعه للالهتداء إلى العنوان الصحيح ويبدون أية مساعدة خارجية؟ كم مرة حصل

ذلك؟ ليس المتنطق والعقل يقولان أن أفضل ما يمكن للرجل فعله هو الكف عن المحاولة. إيقاف السيارة وسؤال أحد المارة أملأ في الاهتداء؟ ألا يوفر ذلك عليه الكثير من العناء والوقت؟! لا شك أن الجواب هو (نعم)، إذاً لم لا يقوم الرجل بذلك؟ ما الذي دهاء؟ هل إنه يحب العناد ورجوع الرأس وإثارة الأعصاب ومضيعة الوقت والبترizin واستهلاك السيارة؟! هل هذه طبيعة الرجل أم أن مستوى ذكاءه ليس بالمستوى المطلوب؟

الحقيقة هي أن طبيعة الرجل تختلف عن طبيعة المرأة في التفكير والتصرف وهذه الطبيعة هي التي تدفعه إلى الاستمرار في المحاولة وعدم السؤال. وليس هناك علاقة لمستوى الذكاء، بالنسبة للمرأة فإن إيقاف السيارة وسؤال أحد المارة أمراً سيراً وليس فيه أي إحراج، أما بالنسبة للرجل فأنها تعتبر فشلاً في إحدى مهام الحياة وخيبة أمل كبيرة. فحسب تفكير الرجل الفطري فإن الرجل مخلوق أصلاً لمحاجة الصعاب وحل المشاكل لذلك فإنه لا يحب أن يتصرف بشكل يوحى على عدم المقدرة. كيف يمكن له أن يسأل وهو الذي عنده كل الإجابات؟! كيف يمكن ذلك؟ إضافة إلى ذلك فسؤال الرجل شخصاً آخرًا ليس معناه الفشل فقط، بل إنه يضع ذلك الإنسان الآخر في مرتبة أعلى من مرتبته (كما سنرى في الفصول القادمة فإن المجتمع بالنسبة لتفكير الرجل مجتمعاً هرمياً ولكي ييفي الرجل في أعلى الهرم فعليه النجاح في كل أمور الحياة) لذلك فإن طبيعة الرجل في مثل هذه المواقف هي المحاولة والاستمرار فيها ولا يمكن له أن يستمع إلى تصريح المرأة التي تشير عليه بإيقاف السيارة وسؤال شخصاً آخرًا.

وبعد أن عرفنا ذلك عن الرجل هل تتصور المرأة أن اقتراحها بإيقاف الرجل السيارة وسؤال أحد المارة أمراً مستساغاً من قبل الرجل؟! هل يعتبر ذلك فكرة جيدة؟ وإذا قامت المرأة بذلك فما هو توقعها لتصرف الرجل وردة فعله؟ يا ساتر يا زيب.

وهناك صورة أخرى يمكن من خلالها إلقاء الضوء على الاختلاف في سمايكولوجي الرجل والمرأة، فكم من مرة تحاول المرأة الكلام مع الرجل وتبادر بذكر بعض المشاكل فما الذي يحصل؟ يهرب الرجل لتجدة المرأة ويبادر بإلقاء محاضرة طويلة وعريضة تخللها مواعظ وحكم وأفضل السبيل لحل المشاكل التي تتحدث عنها المرأة. السؤال هنا هو هل تحدث المرأة عن بعض المشاكل يعني أنها عاجزة عن حل المشاكل وتحتاج إلى عقيرية الرجل ومواعظه؟ هل هذا ما تحتاجه المرأة من الرجل في ذلك الوقت أم شيئاً آخر؟ وهل إن طرح الرجل الحل المناسب يريح المرأة ويهداً من روعها؟

بالنسبة إلى تفكير الرجل وأسلوبه في الحياة فإن شكوى المرأة معناء إنها تبحث عن حل وبما أنه صاحب الحلول وإنه أمام المرأة التي يحبها، فلن يتاخر في إيجاد الحل ولن يدخل عليها بذلك. لا يعلم الرجل أن إجابته تلك تزيد من تعاسة المرأة ولا تسعدها. لا يعلم أن كل ما تطلبه المرأة في تلك اللحظات من الرجل هو الاستماع فقط، لا يعلم أن كلام المرأة عن المشاكل هو أفضل الطرق التي تحاول المرأة من خلالها التفيس عن حاطرها والشعور بالراحة. لا يعلم الرجل أن استماعه للمرأة فقط ويدعون إيجاد حلولاً هو أكبر مساندة معمودية للمرأة. لا يعلم الرجل أن المرأة وبعد أن تتكلم عن مشاكلها ستشعر ب بصورة تلقائية بالراحة وتعود إلى طبيعتها السليمة، لا يعلم أن طبيعة المرأة هي (لكي تشعر المرأة بالراحة وتعود إلى طبيعتها السليمة، لا شخص مستمع) هذه هي طبيعة المرأة في يستمع لها ولا يقوم بتقديم أي حل، شخص مستمع) هذه هي طبيعة المرأة في الترفيه عن حاطرها عندما تكون متزعجة. لا يعلم الرجل أن المرأة في تلك اللحظة لا تبحث عن أية حلول، لا تبحث عن أي حل وتكره أي حل يطرحه الرجل، واستمرار الرجل في طرحه للحلول يزيد من تعاسة المرأة ويزيد من ابعادها عنه.

المقصبة أن الحقيقة لا تكمن في الاختلاف السمايكولوجي بين الرجل والمرأة، إنها تكمن في عدم معرفتنا بذلك الاختلاف. لا نعلم لماذا يتصرف

الرجل بشكل يختلف عن المرأة، ولماذا يفهم كل منها الأمور بشكل مختلف، لماذا يتوقف الرجل فجأة عن الكلام مع المرأة التي يحبها ويحاول الابتعاد عنها والاختلاط بنفسه؟ كيف يمكن للمرأة المسكينة أن تفهم مثل هذا التصرف على أنه أمر طبيعي وهو غير طبيعي بالنسبة لتفكيرها؟ فحسب طبيعة كونها من عالم النساء فإن مثل هذا التصرف يعتبر تصرفًا شاذًا وله دلائل سينية. فبالنسبة لعالم المرأة فإن الحوار والكلام المستمر والم دائم بين الأشخاص دلالة على الحب والود، وتوقف الإنسان عن ذلك معناه إما أن هناك مشكلة ما بين هؤلاء الأشخاص أو إنهم يخاولان بعضهما مشكلة متزقة.

لتتصور حالة المرأة النفسية عندما ترى الرجل وبدون أي سبب ظاهري صير يلتزم جانب الصمت والعزلة؟ ما الذي يدور بخلدها في ذلك الوقت؟.

وهنا نقول أن الرجل المسكين لا يدرى ما الذي يدور بخلد المرأة الحائرة نتيجة تصرفه هذا والسبب هو أن الرجل يعلم أن الأمور بينه وبين تلك المرأة على خير ما يرام وكل ما في الأمر هو أنه وبسبب طبيعته الرجولية يحتاج من وقت لآخر للاسترخاء وعدم التحدث إلى أي شخص آخر، يحتاج إلى وقت يقضيه مع نفسه (سترى تفاصيل ذلك في الفصل القادم).

نعم، يقوم الرجل بذلك من فترة لأخرى لأسباب عديدة مثل إعادة بعض الحسابات أو تقييم الموقف الحالي أو محاولة إيجاد حل لمشكلة ما (وكم ذكرنا في كتابنا السابق فإن الرجل يتعامل مع مشاكله بشكل صامت، أما المرأة فتعامل مع المشاكل وتفكر فيها بصوت مسموع أي أنها تفكك بصوت مسموع وتنقظ بما يحول في خاطرها. أما الرجل فهو على العكس من ذلك إذ أنه يدخل المعلومات إلى ذهنه ويفبدأ بالتحليل وإيجاد الحل وكل ذلك يكون بشكل صامت).

تساء المرأة وتغضب أثناء صمت الرجل وانسحابه، المصيبة أن الرجل بعد أن ينتهي من حالي هذه التي تعتبر شاذة بالنسبة للمرأة يحاول العودة إلى

المرأة والتقارب منها، لا يعلم الرجل بأن المرأة غاضبة والسبب بالنسبة له هو أنه وحسب تفكيره لم يقم بأي خطأ. نعم بالنسبة له فإن ذلك الصمت والانسحاب أمر طبيعي ويتوقع من المرأة أن تكون على بينة من ذلك! وعندما يلاحظ الرجل غضب المرأة يستغرب لذلك التصرف، ما الذي دهاها وما الذي حصل؟! تحاول المرأة وأيضاً من منطلق سايكلوجيتها وطريقة تفكيرها التي تختلف عن طريقة الرجل الابتعاد عن ذلك الرجل الذي أغضبها، أغضبها بإبعاده الذي لا مبرر له، وهنا نرى الرجل يختار أيضاً لتصرف المرأة ويعصّب عليها، وهنا تحصل مشكلة جديدة لا مبرر لها ويحل الخصم والشجار بينهما بدلاً من الود والهباء الذي كان موجوداً قبل قيام الرجل بفعلته الشنيعة - حسب تصور المرأة وطريقة تفكيرها -.

عزيزي القاريء الكريم، أفضل ما يمكن أن تفعله لكي تتجنب المشاكل هو أن نوّقِن بأننا رجالاً ونساء لا ننتمي إلى عالم واحد (طبيعتان مختلفتان) وبعلينا أن نذكر أنفسنا دائماً بذلك الاختلاف. نعم طبائعنا تختلف وعلينا الاعتراف بذلك وهذا ما سيخفف علينا الحيرة والغضب والاستياء والمشاكل وإذا حصل أن نسي أحدنا ذلك فالإجدر بنا أن نذكر بعضنا البعض وإذا أردنا فعلاً التغلب على تلك المشاكل التي تحصل بيننا والتعم بحياة هادئة سعيدة وخلالية من المشاكل التي لا مبرر لها، تلك المشاكل التي ظهرت وأثرت على حياتنا تأثيراً سلبياً فعليها التعرف على أنفسنا وعلى بعضنا البعض تعرفاً واسعاً تعرفاً يساعدنا على فهم حقيقة أسلوب الشخص المقابل في التفكير والفهم لمجريات الأحداث وعلى ما يدفعه/ يدفعها إلى التصرف بذلك الشكل الذي لا نفهمه ولا نفهم سببه.

هذا ما سنحاول توضيحه في هذا الكتاب والذي يعتبر امتداداً لكتابنا السابق الذي أسميناه (عالمان مختلفان، الرجل والمرأة) وبالله التوفيق.

## الفصل الأول

### اختلافات سايكولوجية عامة

هل هناك اختلافات بين الرجل والمرأة

خلق الله عز وجل هذا الكون الفسيح والمترامي الأطراف والذي لا أحد يعرف بالضبط بدايته ولا نهايته في ستة أيام. فقد قال سبحانه وتعالى في سورة الفرقان: ﴿الَّذِي خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَمَا يَنْهَا فِي سَيَّرَةِ أَيَّامٍ ثُمَّ أَسْتَوَى عَلَى الْعَرْشِ الرَّحْمَنِ فَسَكَنَ فِيهِ خَيْرًا﴾<sup>(١)</sup>. وهو عز وجل المسيطر والمهيمن على كل ما خلق ولا منازع له في ذلك وأن كل شيء يسير بأمره وحده، فهو عز من قائل ﴿إِنَّ رَبَّكَمْ أَللَّهُ الَّذِي خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ فِي سَيَّرَةِ أَيَّامٍ ثُمَّ أَسْتَوَى عَلَى الْعَرْشِ يَدْرِيُ الْأَمْرَ مَا وَيْدَ شَفِيعٌ إِلَّا مِنْ بَعْلَهُ إِذْنَهُ﴾<sup>(٢)</sup>.

ومن جملة مخلوقاته الأرض التي نعيش عليها، والتي أوجد عليها مخلوقات وكائنات كثيرة جداً منها ما يعيش على سطحها ومنها ما يعيش في البحر، ومن هذه المخلوقات الإنسان، وقد وفر الله العلي القدير سبل العيش والاستمرار لجميع هذه المخلوقات فقد قال سبحانه وتعالى في محكم كتابه العزيز: ﴿سَبِّحْنَاهُ الَّذِي خَلَقَ الْأَرْضَ كُلَّهَا مِمَّا تُبَيَّنُ أَلْأَرْضُ وَمِنْ أَنْقُصِهِمْ وَمِمَّا لَا يَعْلَمُونَ﴾<sup>(٣)</sup>. ومن أجل الاستمرار وديمومة الحياة خلق الله تعالى الذكر والأنثى

(١) سورة الفرقان، الآية: ٥٩.

(٢) سورة يونس، الآية: ٣.

(٣) سورة يس، الآية: ٣٦.

وجعل اتصالهم بعض الطريقة الوحيدة لتحقيق ذلك الغرض. هذه هي مشيّته  
عز وجل:

ولم يشأ العلي القدير أن يجعل الإنسان كغيره من المخلوقات فيدع غرائزه الجنسية تنطلق دونوعي، ويترك اتصال الذكر بالأنثى فوضى لا ضابط لها، بل وضع النظام الملائم لسيادته، والذي هن شأنه أن يحفظ شرفه ويصون كرامته. فيجعل اتصال الرجل بالمرأة اتصالاً كريماً مبنياً على رضاهما، وقد دعى الإسلام إلى الزواج ورغب فيه وسهله ووضع الأحكام المنظمة له، ولا شك أن الزواج هو الصورة المثلثة للعلاقة الطبيعية بين الرجل والمرأة وقد حثنا الله تعالى على الزواج في مواضع كثيرة جداً في كتابه المحفوظ، فذكر: «وَلَقَدْ أَرْسَلَنَا رُسُلًا إِنَّمَا  
فِيلَكَ وَجَعَلْنَا لَهُمْ أَزْوَاجًا وَدُرْبَيْهِمْ»<sup>(١)</sup>، وكذلك «وَاللَّهُ جَعَلَ لَكُمْ مِنْ أَنْتُمْ سَكُنًا أَزْوَاجًا وَجَعَلَ  
لَكُمْ مِنَ الْأَرْضِ حَسَنًا بَيْنَ وَحْدَتِهِ وَرَزْقَكُمْ مِنْ أَطْيَابِهِ»<sup>(٢)</sup> صدق الله العظيم.

وكذلك حثنا رسوله الأمين محمد بن عبد الله صلوات الله عليه وسلمه على الزواج، وهناك أحاديث نبوية شريفة كثيرة جداً تؤيد ذلك منها «أربع من سن المؤمنين: الحباء والتعطر والسواء والنكاح» ولقوله: «يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج فإنه أغضن للبصر وأحسن للفرج ومن لم يستطع فعليه بالصوم فإن له وجاء»<sup>(٣)</sup>.

والإسلام ذلك الدين العظيم، دين الله، دين الحق والعدل، والذى شرع الزواج وحث عليه وجعل له ضوابط وأحكام، شرع أيضاً الطلاق وجعل له أيضاً ضوابط وأحكام. والطلاق هو الحل الأمثل لإنتهاء العلاقة بين الرجل والمرأة وذلك عندما يشعران إنهم غير متباهدين ولا يمكن ليهما الاستمرار في حياتهما الزوجية.

وكما نعلم، فإن الإسلام كره في الطلاق وجعله بغيضاً قال رسول الله ﷺ

(١) سورة الرعد، الآية: ٢٨.

(٢) سورة التحليل، الآية: ٧٢.

(٣) أخرجه سلم في صحيحه (ج ٤ / ١٢٨) في كتاب النكاح.

(بعض الحال إلى الله الطلاق)<sup>(١)</sup> وحث المسلمين على بذل الجهد الحثيثة وجمع ما في وسعهم لأجل الإبقاء على الرابطة الزوجية.

إلا أنه ومع كل ذلك فإننا نرى ظاهرة الطلاق متفشية ومتشرة في كافة أنحاء العالم، وهنا أود أن أذكر أن نسبة الطلاق في الدول الأوروبية عالية جداً، وتدل أحدث الدراسات على أن نسبة الطلاق في المجتمع الأمريكي هي ٧٧٪ هذا بالنسبة للزواج الأول، أما نسبة الطلاق بالنسبة للزواج الثاني فهي أعلى من ذلك. ظاهرة الطلاق هذه لم تكن وليدة العصر الحاضر، بل إنها موجودة منذ القدم وإن أسبابها متعددة، إلا إن أهم الأسباب هو (الخلافات المحادة بين الرجل والمرأة واستحالة التفاهم بينهما). فمن هنا لم يلاحظ هذه الظاهرة إنها شائعة ومتشرة في كل المجتمعات المتطرفة والمتأخرة، الشرقية والغربية، وكذلك فإنها ليست محصورة في طبقة معينة، فتراها في الطبقة الغنية والمتوسطة والفقيرة.

السؤال المحير والذي يفرض نفسه علينا هو: (لماذا وكيف تحصل كل هذه المشاكل والتي تصل إلى درجة يصعب عندها التفاهم واستمرار تلك الرابطة المقدسة، رابطة الزواج؟).

هل تتزوج لكي تطلق؟ هل إننا نهوي ذلك؟ هل أن الطلاق ظاهرة اجتماعية صحية؟ الإجابة على كل تلك الأسئلة هي النفي، إذاً لماذا يحصل كل ذلك؟

هذا ما سنتحاول أن توضح من خلال كتابنا هذا حيث سنلقي الضوء على العلاقة بين الرجل والمرأة وعلى أهم وأعقد المشاكل التي تعترى الاثنان وتعكر عليهما سعادتهما وتنزعص عليهمما عيشهما.

---

(١) أخرج أبو داود في كتاب الطلاق، باب كراهة الطلاق (ج ٢/٢٥٥) رقم (٢١٧٨) وابن ماجة (ج ١/٦٥٠) رقم (٢٠١٨).

## اختلافات أساسية بين الرجل والمرأة

أسهل طريقة للتعرف على الاختلافات بين الرجل والمرأة هي أن نبدأ بالنظر إلى الاختلافات المضوية بينهما، فمن الواضح جداً أن الاختلافات الأساسية هي في الشكل العام، اختلافات في الأعضاء التناسلية. إلا أن الدراسات والأبحاث العلمية تشير إلى أن هناك اختلافات عضوية كثيرة، ولنأخذ على سبيل المثال الجلد، فجلد الرجل أثخن من جلد المرأة ولهذا السبب نرى ظهور التجاعيد على جسد المرأة بشكل أسرع وأكبر مما عند الرجل، اختلاف آخر هو أن العبال الصوتية عند النساء أقصر مما عند الرجل وهذا هو السبب في كون صوت الرجل أكثر خشونة وعمقاً من صوت المرأة، واختلاف آخر في الدم، فدم الرجل أثخن من دم المرأة ونسبة الكريات الحمر في دم الرجل أكبر من نسبتها في دم المرأة بحوالي ٢٪، وهذا يعني أن الرجال يحصلون على نسبة أوكسجين أكثر من النساء وكذلك تكون الطاقة عندهم أكثر مما عند النساء. كذلك فالرجال يتفسرون بصورة أعمق من النساء، بينما يكون عدد مرات التنفس عند النساء أكبر مما عند الرجال.

اختلاف آخر هو تركيبة العظام فالعظماء عند الرجل أكبر حجماً من العظام عند المرأة، وعظام المرأة ليست فقط أصغر من عظام الرجل بل إنها تختلف أيضاً في التركيب وطريقة مشي المرأة التي يراها الرجال غريبة وذلك لاختلافها عن طريقتهم ما هي إلا نتيجة لذلك الاختلاف في التركيب، فخطى المرأة أقصر من خطى الرجل ولذلك على المرأة زيادة عدد خطاه لللحق بالرجل، وكذلك منطقة الخوض عند المرأة أعرض مما عند الرجل وهذا التصميم الإلهي هو أفضل جمائية لحمل الجنين.

اختلاف آخر وهو أن نسبة العضلات في جسم الرجل أكثر من الشحوم، وهذا التركيب يسهل على الرجل عملية التخلص من الوزن الزائد بشكل أسرع من المرأة، وعلى الجانب الآخر فإننا نرى عند المرأة وجود طبقة شحمية تحت

الجلد مباشرةً، وهذه الطبقة الشحمية تساعد المرأة على البقاء أكثر دفأً من الرجل في فصل الشتاء وأكثر برودة في فصل الصيف. كذلك فإن هذه الطبقة تساعد المرأة أيضاً على الاحتفاظ بالطاقة في داخل جسمها أكثر من الرجل.

لا شك أن الاختلافات العضوية مهمة إلا أن الاختلافات السايكولوجية هي التي توضح لنا طريقة التفكير عند كل من الرجل والمرأة وذلك ما يؤثر على الأقوال والأفعال وردود الأفعال وعلى العلاقة بينهما.

### اختلافات سايكولوجية عامة

الاختلافات بين الرجل والمرأة ليست عضوية فقط، بل إنها سايكولوجية أيضاً. فعلى سبيل المثال فالملاحظ عالمياً إذا قارنا الرجال والنساء نرى قابلية الحدس عند النساء أعلى مما عند الرجال. كذلك طبيعة النساء هي تقوية أو اصر العلاقة وتطویرها بشكل أكبر مما عند الرجال. نقطة أخرى وهي أن ردود أفعال النساء تختلف عن ردود أفعال الرجال عند التعامل مع الجهد والتعب. وحتى طبيعة التشكي والتذمر أثناء العلاقة بين الرجل والمرأة فهي تختلف، فشكوى المرأة تختلف عن طبيعة شكاوى الرجل.

هناك من يقترح بأن هذه الاختلافات هي عبارة عن اختلافات تولدت بسبب الاختلاف في أسلوب التربية والبني على الاختلاف الجنسي وهي مصقولة ومترسخة فيما منذ الطفولة، هذا الاقتراح سخيف ولا تعززه أية حقائق علمية.

لا شك أن الاختلافات في الصغر وما يتعلمها الولد والبنت من قبل الوالدين والمجتمع فيما يختص بالولد والبنت موجود إلا أنه ليس السبب الرئيسي في الاختلافات بين الرجل والمرأة.

الاختلافات المخلفية بين الرجل والمرأة تقرر فسيولوجياً وذلك عن طريق الاختلافات في نظام (DNA) داخل جسم الإنسان، وعندما يكبر الطفل يتأثر أيضاً بالعائلة وأسلوب التربية وبالمجتمع الذي يحيطه.

عندما نكتشف الاختلافات بين الرجل والمرأة فإنه يصبح من السخافة أن نقول أن كل ذكر يحمل صفة الرجولة فقط، وكل أنثى تحمل صفة الأنوثة فقط. فالرجال ليسوا سواس وكذلك النساء في الحياة العملية، الرجل عنده الكثير من الصفات التي تحمل صفة الذكورة والأنوثة، والمرأة أيضاً في داخلها عندها الكثير من صفات الأنوثة والذكورة. وهنا نقول بأن التوازن مطلوب وعدم التوازن هو الذي يخلق معظم المشاكل بيننا.

فالرجل الذي تطغى على تصرفاته القوى الرجالية بشكل أكبر من قوى الأنوثة فإن ذلك الرجل يظهر بعض الأحيان بشكل إنسان أناني يركز على مصالحه فقط ولا يهتم إلا بنفسه، بينما الحقيقة هي أن ذلك الرجل في تلك اللحظة لا يمكن من الإتصال بتلك الصفات الأنوثية الموجودة داخله. تلك الصفات التي تدفع بالإنسان إلى الانتباه والإهتمام بالآخرين.

وبالمقابل فإن المرأة التي تتمكن بسهولة من الإتصال بالجانب الأنثوي داخلها تكون كثيرة الاهتمام بالآخرين، أكثر من اهتمامها بنفسها. وعندما تشعر هذه المرأة بعدم حصولها على ما ترغب، نراها توسع أكثر، تصبح أكثر تجاوياً مع حاجات الآخرين وتهمل نفسها، تضحي بنفسها وهي غير شاعرة بذلك.

عندما تشعر المرأة بعض الأحيان بالرغبة في الحصول على شيء ما نراها غير قادرة على الإفصاح عن ذلك وغير قادرة على مشاركة تلك الرغبات والسبب إنها غير متوجهة إلى تلك الاحتياجات.

مثلما يبدو الرجل أثناء الجهد بشكل أناني غير مهم بالآخرين والسبب كون الرجل يفكر بشكل تركيزي، كذلك فالمرأة تبدو أثناء المجهد وكأنها عديمة الاستقبال أو غير قادرة على استلام وقبول مساعدة الآخرين. ولكي تتغلب على هذه الحالات المتطرفة فعلى الرجل أن يتعرف على تلك الصفتين في داخله ومن ثم تطويرها ومحاولة التوازن بينهما، وكذلك المرأة عليها مثلما على الرجل.

وإذا تمكنا من التوفيق بين هذه القوى في داخلنا فإننا لن نحسن فقط

علاقتنا ببعضنا البعض، بل إن ذلك سيساعدنا على أن تكون مبدعين وخلافين.  
ولأجل التوصل إلى توازن جيد في قوانا الداخلية فإننا ويطبعونا نتجذب  
إلى القوى المكملة الأخرى التي هي داخلنا، فالرجال ينجذبون إلى النساء  
والنساء ينجذبن إلى الرجال. فمن خلال حب الرجل للمرأة فإنه بذلك يتطور  
القوى الأنثوية مع احتفاظه بصفاته الرجولية. ومن خلال حب المرأة للرجل  
فإنها تطور جانب الذكورة مع احتفاظها بصفاتها الأنثوية، وعندما نحب ونحترم  
اختلافاتنا فإننا بذلك تحصل على التوازن المطلوب.

### الأسباب والحلول وأهم التوصيات:

الزواج معناه الاجتماعي هو ارتباط رجل وامرأة بعقد شرعي يتيح لهما  
العيش معاً تحت سقف واحد، وهذا معناه اجتماع يضم (شخصين مختلفين).  
هذا الشخصان ينامان ويصبحان معاً، يأكلان ويشران، يفكران ويخططان  
ويتخذان قرارات مهمة لها علاقة مباشرة بمسيرة حياتهما وعلى مستقبلهما معاً.  
السؤال هنا: هل من السهل على هذين الشخصين، الرجل والمرأة، أن يفهم  
بعضهما البعض الآخر؟ هل يمكن لهما أن يتباهموا ويتفقا على أمور الحياة؟ هل  
إنهما يفكران بأسلوب واحد وبطريقة واحدة؟ هل ينظران إلى الحياة نظرة واحدة  
ويفهمها من نفس المنطلق؟ هل إنهما يتعاملان مع مجريات الأمور بنفس  
الطريقة؟ هل أن أهدافهما واحدة؟ هل أن تركيبتهما متشابهة؟ .

لنق نظرة على أحاديث الصادق الأمين عليه أفضل صنوات الله وسلامه،  
وما يقول فيما عن المرأة، قال:

١ - «استوصوا بالنساء خيراً، فإن المرأة خلقت من ضلع، وإن أوجع ما في  
الضرع أعلاه، فإن ذهبت تقيمه كسرته، وإن تركته لم يزل أوجع،  
فاستوصوا بالنساء»<sup>(١)</sup>. ثم قال صلى الله عليه وسلم:

(١) أخرجه البخاري في (٦/٣٦٣) أحاديث الأنبياء - باب : خلق آدم وذرته و (٩/٢٥٢) التكاح  
باب : العدالة مع النساء - باب التوصية بالنساء.

٢ - «إن المرأة خلقت من ضلع لن تستقيم لك على طريقة، فإن استمتعت بها، استمتعت بها وفيها عوج، وإن ذهبت تقيمها كسرتها وكسرها طلاقها»<sup>(١)</sup>. ما أصدق قول هذا النبي الأمي عليه أفضل الصلة والسلام.

من خلال قراءتنا للحاديدين الشريفين، قد يظن البعض إن المعنى العام هو (أن المرأة عوجاء) وأن ذلك عيب فيها ولا يمكن إصلاحه، وكذلك فإن الرجل أفضل منها، وبمعنى آخر أن الإسلام لا يقيم المرأة ولا يحترمها ولا يعطيها أية أهمية أو مكانة في المجتمع والمجتمع الإسلامي هو مجتمع الرجل فقط.

طبعاً فإن ذلك كلام فارغ ولا صحة له وهو بعيد كل البعد عن الحقيقة، فنحن نعلم أن الإسلام قد كرم المرأة وأعزها ورفع من أهميتها ومكانتها في المجتمع وأوصى بها خيراً. فهل هناك أكثر من أن تكون الجنة تحت قدميها وأن حقوقها من الكبار؟ هل هناك أكثر عزة وكرامة؟

إذا كان الأمر كذلك، فماذا أراد ذلك النبي الأمي عليه أفضل الصلوات والسلام أن يخبرنا؟ هل أن المرأة فعلاً عوجاء؟ وهل إن عواجها في رأسها؟ هل إن رأس المرأة فيه ميلان إلى الأمام أو إلى الخلف أو إلى أحد الجانبين؟ لتنظر إلى نسائنا وتحبيب على ذلك السؤال. بالطبع فإن الجواب هو التفيقاطع.

ما أراد رسول الله ﷺ أن يخبرنا ومنذ ذلك العهد البعيد أن هناك اختلافات جذرية بين الرجل والمرأة، فكلنا نعلم أن الرأس هو الذي يحتوي على الدماغ، وأن الدماغ هو الذي يقوم بالتفكير وتحليل الأمور ومن ثم إصدار الأوامر إلى سائر أعضاء الجسد للقيام بكل الأفعال وردود الأفعال. فكل ما يصدر عننا من أفعال وأقوال هو نتيجة لأوامر صدرت من الدماغ. فعواج المرأة الذي أشار إليه

(١) أخرجه مسلم في صحيحه (٦٠٩٠/٢) بباب الوصية بالنساء.

ذلك النبي ﷺ والذي كان ينطّق عن الوحي هو أن الرجل والمرأة يختلفان اختلافاً كبيراً في أسلوب التفكير وبالتالي فإن أفعالهما وفيهمهما للأحداث ونظرتهما للحياة ومجرياتها تختلف عن بعضها البعض. نعم، هذا ما أواد عليه الصلاة والسلام أن يخبرنا، وليس هناك أي عوائق في رأس المرأة.

المشكلة التي نحن بصددها الآن هو إن ذلك الاختلاف الكبير الذي أشرنا إليه يولد خلافات حادة وقد توصف بأنها لا تطاق. ويتجزّع عنها إما حياة تعيسة أو الطلاق البغيض الذي يدمر كل شيء.

الرجال والنساء في خلافات مستمرة مع بعضهم البعض، فغالباً ما تنقضب لتصرف ما يصدر من الطرف الآخر إذ تتوقع أن تكون ردّة فعل الطرف الآخر مشابهة لردّة فعلنا في ذلك الموقف، تتوقع أن يحبّوا ما نحب ويشعرون كما نشعر ويعاملون مع الأحداث مثلما نتعامل. تتوقعهم أن يكونوا نسخة طبق الأصل. فالرجل وبطريق الخطأ يظن أن تفكير المرأة وحديثها وردود فعلها تجاه الأحداث مثلما عنده بالضبط، وكذلك فإن المرأة وبطريق الخطأ أيضاً تشعر وتتوقع مثل ذلك من قبل الرجل.

نحن جميعاً ننسى أن هناك اختلافاً جوهرياً وفطرياً بين الرجال والنساء، فلا يمكن للرجل أن يفكّر ويعامل مع الأحداث مثلما تفعل المرأة وكذلك لا يمكن للمرأة أن تفكّر وتعامل مع الأحداث مثل الرجل. ونتيجة لذلك النسيان فإن علاقتنا تتوتّر وتكون مليئة بالمحاصمات والمشاحنات والمشاكل غير الضرورية.

ومن البديهي لو إننا ومنذ البداية أخذنا هذه الاختلافات بعين الاعتبار ووضعناها نصب أعيننا لتمكننا من فهم تصرف الطرف الآخر وسبب ذلك التصرف وعندها نتجمّب ردود فعلنا الخاطئة، تلك الردود التي كانت نتيجة سوء فهم منا، والتي قد تؤدي إلى نتائج وخيمة وباهظة الثمن (ثمناً مادياً ومعنوياً).

## النوايا الحسنة وحدها غير كافية:

الوقوع في الحب شيء عظيم وله شعور غامر، إنه شعور أزلي وكأن الحب سيستمر إلى الأبد، عندها وبكل براءة نظن أننا مخصوصين ضد كل تلك المشاكل التي مر بها والدينا من قبل وإننا سنتقضى حياة ملؤها المحبة والسعادة والتي لا يعكر صفوها أي شيء.

ولكن بمرور الأيام نرى الرجال يتوقعون من النساء أن يفكرن ويتصرقن عليهم، وكذلك بالنسبة للنساء فإنهن أيضاً يتوقعن من الرجال أن يفكروا ويتصرفو كما لو كانوا نساء. كلا الجنسين يفكرون بذلك الأسلوب متناسين ذلك الاختلاف الكبير بينهما، تظهر المشاكل وتطفو على السطح وتكرر وتستعصي الأمور ونرى وبالرغم من ذلك الحب الجامح والذي كان السبب الرئيسي في اجتماعهما وزواجهما، وكذلك بالرغم من النوايا الحسنة والتي بذلها الطرفان دائماً للتغلب على الصعاب وتهوين المشاكل ومحاولة حلها، وبالرغم من كل ذلك فإننا نرى ذلك الحب العظيم يبدأ بالضعف والهزل وقد يصل إلى نقطة التلاشي والتبيخ وعندما تقلب الحياة من سعادة وهناء إلى تعasse وشقاء. هنا تبدأ المحيرة علينا ونبداً نسأل أنفسنا: كيف حصل كل ذلك ولماذا؟ كيف انقلبت الأمور ووصلت إلى هذه الحالة؟ بالأمس كنا سعداء وكان اجتماعنا مبعث هناء، واليوم أصبحنا أشقياء ولا نطيق بعضنا البعض؟ من كان المقصراً؟ (وهنا طبعاً يكون وضع اللوم دائماً على الطرف الآخر إذ أن كل منا يعتقد بأنه قد بذل كل جهوده وقدم كل ما عنده لأجل إسعاد الطرف الآخر والإبقاء على تلك العلاقة إلا أن الطرف الآخر هو الذي لم يقدم أي شيء ولم يحاول أن يقدر ذلك العطاء وكان أنانياً في كل تصرفاته).

هذا المفهوم وهذا الاعتقاد خاطيء، نعم، فالحقيقة هي إن كلا الطرفين كان حريصاً جداً على الإبقاء على تلك العلاقة والرابطة الزوجية وكان يصبووا دائماً إلى إسعاد الطرف الآخر وقد قدم الكثير لأجل تحقيق ذلك، إلا أن ما

حصل هو أن ما قدمه كان بأسلوب ينماشى مع أسلوبه هو وليس أسلوب الطرف الآخر إذ أنه لم يتبع إلى الاختلافات الغريزية والفطرية بين الأسلوبين.

كل يوم وفي كل بقاع العالم نرى ملايين من الناس يبحثون عن الشخص المناسب والذي معه أو معها يمكن لهم أن يجدوا الحب ويتمكنوا من تبادل ذلك الشعور الغامر. ملايين من الناس يتزوجون وزواجهم يكون مبنياً على الحب، فنراهم في البداية سعداء ولا تكاد الأرض تسعهم، إلا أنه وبعد فترة من الزمن (قد تطول وقد تقصير) نراهم يصلون إلى التبيحة المخزنة. تنقلب الأمور رأساً على عقب وتحل الشدة والشقاء محل ذلك الحب وت تلك العواطف الجياشة، هذا هو الطابع الجديد لحياتهم، وقد يقرر أحدهما أو كلاهما وضع حد لتلك المعاناة وذلك باللجوء إلى الطلاق.

### الفرق بين دماغي الرجل والمرأة:

حقيقة علمية تقول: يصعب على دماغ الرجل التحول بسرعة من حالة التفكير والتركيز إلى حالة الإحساس والعواطف، بينما يكون ذلك في متنه السهولة بالنسبة للدماغ المرأة.

قد يتصور البعض أن هناك فرق بين دماغي الرجل والمرأة، هذا التصور صحيح، إلا أن الفرق ليس في الحجم فقط بل يتعدي ذلك إلى التركيب والوظائف، فدماغ الرجل فيه صفة التخصص فهو يحتوى على فصين مثل دماغ المرأة إلا أن كل فص يكون مسؤولاً عن أمور معينة، فالجزء الأيمن مسؤول عن الأمور النظرية المرئية مثل الإنجاز في الألعاب الرياضية بينما يسيطر الجزء الأيسر من الدماغ على المهارات والأمور الشفوية مثل التعبير عن المشاعر والأحاسيس، الفهم والتعامل مع المشاكل وقد اكتشف الطب أن الجزء الأيمن يكون نمواً أسرع عند الطفل الذكر لذلك نرى الأطفال الذكور أقل مهارة من البنات في مجال الأمور الشفوية بينما نراهم أفضل في مجال الإنجازات والألعاب الرياضية، وحتى عند الكبار نلاحظ ذلك الفرق بين الجنسين.

أما دماغ المرأة وبالرغم من كونه يحتوي على فصين مثل دماغ الرجل إلا إنه يختلف عن دماغ الرجل إذا إنه يتصرف بصفة التعميم، وبمعنى آخر فهو وحدة واحدة وكلا الفصين فيه يعملان سوية وينفسان القدر وليس هناك تخصص في الجزيئين مثلما عند الرجل.

وها هي الدكتورة Jane Barr Stump تصف الفرق بين الدماغين وتقول:

(بسبب هذا الاختلاف بين دماغي الرجل والمرأة، يذهب الكثير إلى الإعتقاد بأنه هو السبب الذي يجعل النساء أفضل من الرجال في قوة الملاحظة والإدراك - سعة الأفق - إضافة إلى ذلك فعند حصول أي تلف لأي جزء من أجزاء دماغ المرأة (مثل حصول جلطة دماغية) فإن ذلك لن يؤثر كثيراً على فعالية المرأة حيث أن الفص الثاني والذي هو مشابه تماماً للفص الأول التالف سيتولى القيام بالمهام. أما بالنسبة للرجل فإن أي تلف يحصل في الفص الأيسر من دماغه فقد يفقد عندها القدرة على الكلام، وهنا لا يمكن للجزء الأيمن التعويض عن الجزء الأيسر ولذلك لا يمكن له القيام بأعمال الجزء الأيسر. قد يكون هذا التركيب الطبيعي لدماغ كل من الرجل والمرأة له علاقة مباشرة في قدرة المرأة على التحول السريع في إسلوب تفكيرها بينما يصعب ذلك على الرجل).

### عالم الرجل وعالم المرأة الخارجي:

يختلف عالم الرجل الخارجي عن عالم المرأة الخارجي اختلافاً كلياً، فحياة الرجل في الخارج وتعامله مع الأشياء التي حوله ومع الأحداث تتسم بالصراع والمنافسة، إنها معركة حامية الوطيس إذ أن المجتمع بالنسبة له عبارة عن تركيبة هرمية والإنسان فيه إما في القمة أو في الأسفل. وطبعاً فإن القوي هو الذي يكون في القمة والضعف في الأسفل والرجل بطبيعته يحب أن يكون دائماً في الأعلى ولا يقبل لنفسه أن يكون في الأسفل. فالقمة معناها النجاح والأسفل معناه الفشل، لذلك قرر الرجل يحاول النجاح دائماً فيما يقوم به من أعمال

ليحافظ على مكانته المرموقة في ذلك الهرم ونراه كذلك يحاول أن يتحقق ذلك النجاح بمفرده وذلك بعدم طلب المساعدة إذ أن طلب المساعدة دليل على الضعف وتضعفه في المرتبة السفلية حياة الرجل في الخارج تتطلب منه بذلك مجهوداً عظيماً إذ يتوجب عليه أن يتكلم كثيراً ويتناقش مع الآخرين ويثبت أنه على صواب وإن الآخرين على خطأ وإنه أفضل منهم، وكذلك فعلية أنه يبذل مجهوداً كبيراً في العمل إما مجهوداً ذهنياً أو مجهوداً عضلياً، وأيضاً عليه أن يحمي نفسه من محاولات الآخرين للنيل منه، فالمجتمع مليء بالوحش المفترسة والتي لا تعرف معنى الرحمة. هذا هو مجتمع الرجل في الخارج ولذلك فإنه عندما يعود للبيت بعد قضاء يوم مثل هذا نراه قد استنفذ كل طاقاته ويكون منهك القوى وفي حالة إجهاد وإن كل ما ينشده هو قسطاً من الراحة بحالها استعادة نشاطه ومن ثم التعامل مع من حوله داخل المنزل.

أما عالم المرأة الخارجي فإنه يختلف عن ذلك تماماً، إنه عالم السلام والمحبة، عالم لا يعرف كل تلك الصراعات والمنافسات، عالم شعاره الود والمساعدة. العالم الخارجي بالنسبة للمرأة هو عبارة عن شبكة كبيرة واسعة من الاتصالات والمحادثات تتحاول النساء من خلال ذلك التقرب من بعضهن البعض وتقديم يد العون والمساعدة حتى لو لم يطلبها أحد منها، تحاول المرأة في عالمها الخارجي أن تعامل مع النساء الآخريات من منطلق المساندة والتأييد ومحاولة الوصول إلى اتفاق في الرأي.

مجتمع المرأة هو مجتمع هرمي أيضاً إلا أن تلك الهرمية ليست هرمية القوة والإنجازات مثلما عند الرجل، بل إنها هرمية الصداقة والمواءة والعلاقات الاجتماعية. والمرأة في مجتمعها الخارجي تهتم أيضاً بالإنجازات والنجاح وعدم الفشل مثل الرجل إلا أن تحقيق ذلك ليس هو الهدف الأساسي عندها ولا تركز عليه دائماً وطريقة تحقيقها لذلك هو الحوار والمتابعة وليس الصراع والمنافسة الطاحنة التي رأيناها في عالم الرجل.

دعونا نلقي نظرة على المثال التالي ومن خلاله نحاول توضيح أسلوب تعامل الرجل والمرأة مع العالم الخارجي . فهم الرجل لمجريات الأمور وردة فعله ، وكذلك فهم المرأة وردة فعلها .

« ذات يوم قرر الزوج فارس الترفيه عن زوجته نضال وذلك بالخروج لتناول طعام العشاء في أحد المطاعم . وبعد وصولهما قررت نضال طلب طبق من السمك وقرر فارس طلب طبق من الكباب . عند وصول الطعام وعندما بدأت نضال الأكل ، لاحظت بأن السمك لم يكن معداً بالطريقة التي تحبها وأخبرت زوجها بذلك . تناقض الاثنان حول مسألة طلب تبديل السمك بطبق آخر وأخيراً اتفقا على القيام بذلك وتم استدعاء العامل وأخبرته نضال بأن السمك لم يعجبها وأنها ترغب باستبداله بطبق آخر .

بكل أدب واحترام سأله عامل المطعم عن سبب عدم إعجاب نضال بالسمك؟ وهنـا قبل أن تنطق نضال بحرف واحد ، بادر الزوج فارس بالرد نيابة عنها قائلاً : (يبدو أن السمك الذي تقدموه غير طازج) .

استغرب العامل وسائل الزوج الشهم : هل تقصد أن السمك الذي تقدمه هو سمك مجعد؟

نظرت نضال إلى العامل وقالت : الحقيقة أن السمك لم يعجبني . التقط عامل المطعم السمك ووعد باستبداله بطبق آخر حسب رغبة نضال .

لنتظر إلى ما حصل في ذلك المثال البسيط والذي نراه وأشباهه كل يوم تقريباً في حياتنا .

بالتبية للزوج فارس فإن سؤال العامل عن سبب عدم إعجاب نضال بالسمك كان بالنسبة له بمثابة تحدي وإن عليه المجابهة . شعر وكأن هناك معركة وإن عليه أن يفوزها . ولكن يفوزها فإنه يتوجب عليه أن يقدم سبباً قوياً يعزز تلك الشكوى ويتحقق النصر ، وهنا نلاحظ أن فارس كان يخوض معركة نيابة عن زوجته . بالنسبة للزوجة نضال فإن سؤال العامل كان عبارة عن استفسار أو طلب

معلومات حول الطعام نفسه، ولم تشعر بأي نوع من التحدي من قبل العامل أو محاولة العامل لرفض طلبها. ولذلك حاولت إيجاد طريقة مسامحة لاستبدال الطعام وبدون إخراج العامل أو التهجم على المطعم أو الطعام المقدم.

### نظرة الرجل والمرأة إلى العالم الخارجي:

عندما ينظر كل من الرجل والمرأة إلى العالم الذي يحيط بهما، يظهران وكأنهما يلبسان نظارات مختلفة. نعم، والسبب في ذلك هو كون الرجل ينظر إلى العالم من منطلق التركيز بينما تنظر المرأة إلى نفس العالم من منطلق التوسيع. وكلا المتطلقين وبالرغم من الاختلاف الكبير بينهما فإنهما يعتبران صحيحجان.

يتميز أسلوب التفكير عند الرجل بربط الأمور بعضها البعض بشكل حلقات متواصلة، وهكذا وبطريق التدرج يقوم الرجل برسم صورة واضحة للموضوع الذي هو بصدده.

بينما يتميز أسلوب التفكير عند المرأة بالتوسيع، وهذا الأسلوب هو عبارة عن رسم صورة كاملة للموضوع في البداية وذلك عن طريق الحدس. بعد ذلك تقوم المرأة بمحاولة اكتشاف كل الأجزاء المتعلقة بذلك الموضوع ومن ثم تقوم المرأة بربط تلك الأجزاء بعضها البعض.

يؤثر هذا الفرق في النظرة بين كل من الرجل والمرأة على الكثير من الأمور في الحياة، مثل القيم، إعطاء الأولويات، تصرفات اللاوعي، الموهاب الطبيعية، المصالح، والسبب في كل ذلك هو اختلاف الرجل والمرأة في النظر إلى العالم الخارجي ومجرياته. فالمرأة التي تنسى بالتوسيع تنظر إلى جانب العلاقات المتبدلة بين الناس، لذلك فرى المرأة تهتم كثيراً بجانب الحب، العلاقات، مواصلة المحادثة، المشاركة، التعاون، الحدس، والهدوء النفسي الداخلي.

وعلى الطرف الآخر فإن الرجل الذي يتميز بالتركيز فإنه ينظر إلى جانب

ربط الأمور ببعضها البعض بطريقة حلقات متواصلة وبعد ذلك يقوم برسم صورة واضحة. وهذا الأسلوب يدفع بالرجل إلى التفكير في إثراز نتائج، تحقيق أهداف، القوة، المنافسة، العمل، المنطق والكفاءة.

وهنا عزيزي القارئ وعزيزتي القارئة دعونا نلقي نظرة على حقائق تدل على اختلاف أسلوبي النظر عند كل من الرجل والمرأة. لنتظر إلى محفظة الرجل وحقيقة المرأة، نعم فهاتان الننان يستخدمهما كل من الرجل والمرأة بسبب ظاهري واحد، وبالرغم من كون السبب مشترك إلا أنها نلاحظ اختلافات هائلة بين تلك الآلتين المستخدمتين لنفس الغرض وكذلك محتويات تلك الآلتين الداخلية.

دعونا ننظر أولاً إلى الألوان، محفظة الرجل في الغالب إما سوداء أو بنية (جوزاء)، لونان متعارف عليهما. أما حقيقة المرأة فألوانها كثيرة جداً وغالباً ما تكون تلك الألوان زاهية مشعة وبراقة وذات رسوم.

لنتظر إلى حجم تلك الآلتين، فمحفظة الرجل صغيرة وفي الغالب خفيفة الوزن وهي مصممة لحمل بعض النقود وبعض الأوراق المهمة مثل رخصة السواقة أو بطاقات بنكية، هذا ما يتعلق بمحفظة الرجل. أما حقيقة المرأة الاعتيادية فإنها كبيرة جداً وغالباً ما تكون ثقيلة، والمصدبة الكبرى تكمن في فتح تلك الحقيقة والتعرف على ما في داخلها. يا إلهي إنها جامدة شاملة نجد في داخلها كل ما خطر على البال. إنها أشبه بمستودع فيه كل أنواع العتاد، أسلحة ثقيلة ومتوسطة وخفيفة. فيها نقود ورقية ومعدنية (وهذا شيء لا غبار عليه) نجد في تلك الحقيقة علب صغيرة تحتوي على أنواع عديدة من الأدوية، وجع الرأس، خسادات، قطن، وما شاكل ذلك. نجد أيضاً قناني حليب للأطفال، أوراق ومستندات ووصولات حديثة وقديمة حتى أن قسمًا منها انتهت صلاحيته ولم تعد له أهمية، أوراق مهمة وغير مهمة، علبية أو أكثر للماكياج، مشط أو مجموعة أمشاط، مرآة أو أكثر من واحدة، معجون أسنان وقرشاة، جوارب

نسائية إضافية، وصفات طبية تخص جميع أفراد العائلة، آلة حاسبة صغيرة، دفتر أرقام تلفونات ومواعيد، نظارات شمسية (وطبية)، معدات نسائية خاصة، أقلام حبر ورصاص وألوان، قد نجد كاميرا صغيرة وعدة أفلام، ألبوم صور يضم صور أفراد الأسرة والأصدقاء، وقد نجد قليل من الشاي والسكر، نجد رسائل وطوابع بريدية، دبابيس مختلفة الأنواع والأحجام، قد نجد علبة أو أكثر من السجائر ومجموعة من الولاءات، علك (لبان)، وأشياء أخرى تحتاج إلى وقت طويل للتعرف عليها. باختصار، فإن حقيقة المرأة فيها كل ما خطط على بال، إنها مستودع متنقل يحتوي على كل المعدات. بالنسبة للمرأة فإن الحقيقة ما هي إلا خطاء أمان، صديق تثق به، وجزء أساسى من كيانها، إنها الآلة التي تلجأ إليها عند حدوث أي طارىء تتعرض له المرأة. وهنا نقول أنه يمكن لنا معرفة مدى التوسع في أسلوب تفكير آية امرأة وذلك من خلال حجم ومحفوظات حقيقتها اليدوية.

دعونا ننظر إلى حقيقة أخرى وهي دخول الرجل والمرأة إحدى القاعات الكبيرة ذات الكراسي العديدة، كفاعة اجتماعات. عندما يدخل الرجل نراه أول ما يقوم به هو البحث عن مقعد مناسب، وبعد أن يجد ذلك المقعد ويجلس فيه يبدأ بعد ذلك بتحريك عينيه والنظر إلى ما حوله محاولاً التعرف على الجو العام. ينظر إلى صفوف الكراسي، خشبة المسرح، المحضور، جوانب المسرح، السقف، وهكذا إلى أن يكون في مخيلته صورة واضحة لكل من المبني وكذلك المحاضرين.

أما المرأة فعند دخولها إلى نفس المبني فإن تصرفها يختلف تماماً عن تصرف الرجل، أول ما تفعله المرأة هو القيام بالقاء نظرة (قد تكون سريعة خاطفة إلا أنها شاملة)، نظرة تحاول المرأة من خلالها الإلقاء والتعرف على كل ما يحيط بها، نظرة تجسد صورة واضحة عن المكان والناس والموجودون هناك، بعد ذلك تحاول المرأة التعرف على المبني، شكله، تركيبته، ألوانه، ديكوراته، الناس الموجودون، وبعد أن تنتهي من كل ذلك تبدأ بعد ذلك بالبحث عن مقعد مناسب.

هذا الاختلاف يصبح أكثر وضوحاً في المعارض، كمعرض الكتاب إذ نرى الرجل يقوم بالتحرك من كشك لآخر وهو في حالة تركيز قائم على الكتب المعروضة، ويكون الهدف الرئيسي هو العثور على ما يمكن الاستفادة منه. تكون حركة الرجل آلية حيث أنه يذهب إلى أحد الأكشاك وبعد الانتهاء ينتقل إلى الكشك التالي، وهكذا. أما المرأة فتراها تدخل المعرض وتكان متوقفة عن المشي، تدخل المعرض وتبعد عينيها بالنظر إلى الأكشاك، تستعرض تلك الأكشاك من المكان الواقفة فيه. بعد ذلك تبدأ المرأة بالتحرك، تحرك له إيقاع خاص يختلف عن حركة الرجل الآلية، تبدأ بالتحرك وهي منشحة الصدر تحاول أن تستمتع بكل ما هو موجود، وبعد ذلك تبدأ بالنظر إلى الكتب المعروضة.

زيارة المعرض بالنسبة للرجل هي العثور على ما يمكن الاستفادة منه، أما بالنسبة للمرأة فإنها متعة واكتشاف أولاً وبعد ذلك العثور على ما يمكن الاستفادة منه.

حقيقة أخرى وهي مسألة التسوق، هل هناك أحد من الرجال يحب التسوق بصحبة المرأة؟ الجواب وبكل تأكيد هو النفي. نعم لا أحد، وهذه الظاهرة هي ظاهرة عالمية تجدها في كل أرجاء العالم. وبالرغم من أن الهدف من التسوق هو واحد إلا أن الأنثويين مختلفان ومتضادان.

عندما يكون الرجل في حالة تركيز تراه أكثر فاعلية ويتمكن من إنجاز المهام بسرعة أكبر من الاعتيادية، أما المرأة فالمسألة بالنسبة لها تكون العكس من ذلك، نرى المرأة آنذاك تشعر بالتعب وتتضارب وخصوصاً إذا كانت في مكان واسع الأرجاء وفيه أناس كثيرون. لا يمكن للمرأة أن تتصرف مثل الرجل، الدخول إلى السوق، التقاط الحاجة والخروج السريع، هذا التصرف خاص بالرجل وبطبيعته وإذا حاولت المرأة اتباع ذلك التصرف فإنها ستشعر بالتعب وستتأذى حالتها النفسية كثيراً ولا يمكن لها الاستمرار على ذلك التصرف.

مصدية خروج الرجل مع المرأة للسوق تكمن في الطبيعة التوسيعة عند المرأة، إذ أن المرأة ويسير طبيعتها تلك تحاول في البداية النظر إلى كل ما حولها، تنظر إلى كل شيء معرض، كل شيء حتى لو كانت هناك أشياء لا تدخل في ضمن قائمة احتياجاتها أو قائمة السوق التي أعدتها مسبقاً، لا بد للمرأة من النظر إلى المعروضات، إنها طبيعة ولا يمكن الحياد عنها.

في كثير من الأحيان يحصل مثل هذا الموقف الذي يزعج الرجل ويرفع عنده ضغط الدم، يكون مائشياً مع المرأة في السوق وهو في حالة تذمر وتأفف، يحاول الإسراع في الانتهاء من عملية السوق، وبينما هو كذلك فإذا بالمرأة تشاهد شيئاً (لا تحتاج إليه) ومع ذلك تقف وتتمعن في النظر إليه وإلى جماله وتبداً بالتحدى إلى الرجل عن ذلك الشيء وعن جماله! ما يقوله الرجل في داخله آنذاك (كلانا نعلم جيداً أن ذلك الشيء ليس في قائمتنا ولا حتى نحتاج إليه، لا أدرى لم تحدثني عنه ولم مضيعة الوقت هذه؟). وطبعاً يمكن للقارئ الكريم معرفة حالة الرجل النفسية في تلك الأثناء، إنه أشبه بالقibleة الموقوتة، تنفجر بمجرد الملامسة.

هنا نقول للرجل: عليك التحلّي بالصبر، عليك أن تعلم بأن تصرف المرأة هذا هو أمر طبيعي بالنسبة لها ولطريقة تفكيرها، لا تتصور أن المرأة تتعمد إثارتك أو رفع ضغط دمك أو أنها ساذحة أو غبية، أبداً إنها تصرف نفسها طبيعياً جداً، إنها طبيعتها النسائية التي لا يمكن تغييرها أو التفكّر بها.

\* تدل التجارب العلمية والأبحاث الد Razasية على أن الرجل لا يستطيع معايرة حالة المرأة التوسيعة لأكثر من نصف ساعة، تصف ساعة توسيع وعدم تركيز هي الحد الأقصى الذي يمكن للرجل تحمله ويعد ذلك ببدأ الرجل بالتضليل والله أعلم بما يجعل بعد ذلك.

في الغرب نلاحظ وجود مقاعد في المحلات الكبيرة وفي الأسواق الضخمة. من أعدد هذه المقاعد ولمن؟ الجواب هو أن إعداد هذه المقاعد تم

بناء على نتائج الأبحاث السايكولوجية التي قام بها العلماء، نعم، هذه المقاعد تم إعدادها خصيصاً للرجال الذين يرافقون النساء في السوق والذين لا يمكن لهم الاستمرار في التنقل من محل لأنّه لمدة طويلة كما تفعل النساء. لا بد وأن يشعر الرجال بالتعب الذهني، يمكن للمرأة أن تقضي ساعات طويلة في مثل هذه المحلات أو محلات أخرى، نعم تقضي ساعات طويلة وهي في منتهي الراحة والاستمتاع، أما الرجل فنصف ساعة من التوسيع وينتعز ذهنه وينتهي صبره ويضيق خلقه وتقلب حاليه النفسية من الود والحنان إلى العصبية وتشنج الأعصاب.. هذه المقاعد أعدت خصيصاً لإراحة الرجال النفسية.

لنسظر إلى حقيقة أخرى، هل لاحظت عزيزتي المرأة انزعاج الرجل عندما يكون في حالة تحدث مع شخص آخر وتحاولين التحدث إليه (مقاطعته؟) هل حصل ذلك من قبل؟ إن لم يحصل ذلك من قبل فإنه لا بد واقع الحصول في المستقبل إلا إذا توقفت عن فعل ذلك فوراً.

وهل لاحظت انزعاج الرجل عندما يكون في حالة قيادة السيارة، صاباً كل انتباذه على الطريق والسيارات الأخرى وأثناء ذلك تحاولين التحدث إليه؟.

المصدّبة هي أن المرأة لا تعلم أسلوب الرجل في طريقة التفكير ولا طبيعته التركيزية، فالرجل الذي يتحدث هاتقاً مع شخص آخر يكون وقتها مركزاً على ذلك الموضوع الذي يتحدث عنه، وإذا حاولت المرأة التحدث إليه فإنها كأنما تقول للرجل (أترك الموضوع الذي تتحدث فيه وحوّل انتباهك إلى بسّرعة البرق!). يا سيدنا الله... لا تعلم المرأة أن هذا شيئاً مستحيلاً بالنسبة للرجل؟ لا تعلم أن الرجل لا يمكن له أن يحوّل تركيزه بتلك السرعة وإن الرجل لا يحب التركيز على موضوعين في آن واحد؟ هنا تقول أن الرجل يمكن من النظر في أكثر من موضوع إلا أنه لا يستطيع التركيز ولا يحب القيام بذلك. يعلم الرجل إنه لو حاول التركيز على أكثر من موضوع واحد في نفس الوقت فإن النتيجة لن تكون بالمستوى الذي يرغب فيه، قد يرتكب الرجل خططاً أو عدة

أخطاء، لذلك فعندما يكون الرجل في حالة قيادة السيارة فإن تركيزه يكون منصباً على القيادة والوصول بسلام وأي كلام معه قد يعكر عليه ذلك التركيز ويسبب كارثة. نلاحظ انزعاج الرجل واضحاً خصوصاً عندما يكون الرجل ماراً بمنطقة مزدحمة تكثر فيها السيارات ويكثر فيها تواجد المارة، أما في الشوارع الخارجية والتي تقل فيها حركة السيارات والمارة فنرى الرجل أكثر استعداداً للتحدث والسبب هو عدم تركيزه ١٠٠٪ على السياقة.

تنزعج المرأة كثيراً من الرجل ومن تصرفه، ما الذي دهاه؟ كل ما حاولت فعله هو التحدث إليه وهو يسوق في منطقة مزدحمة؟ هل إن ذلك جريمة يعاقب عليها القانون؟ هنا تبدأ المرأة بالتفكير وتحاول وضع نفسها محل الرجل، وتبدأ سأل نفسها (لو كانت هي التي تسوق ويقوم الرجل بالتحدث إليها فهل ستتصرف بذلك الشكل القاسي؟ أبداً، لم إذاً تصرف الرجل بذلك الشكل؟).

هنا نقول للمرأة الفاضلة: لا شك أنك تعلمين طبيعتك الأنثوية جيداً، تلك الطبيعة التوسيعية التي تمكنت من التعامل مع أكثر من موضوع واحد وفي وقت واحد، لا شك أنك تتمكنين من التحدث على جهاز الهاتف. وفي نفس الوقت تكونين مشغولة بإعداد الطعام وتغيير ملابس الأطفال المستسخة ومساعدتهم في ارتداء ملابس نظيفة وحتى لو أن هناك شخصاً آخر في المنزل حاول مقاطعتك وطلب منك الانتباه والتحدث إليه فإنك قادرة على فعل ذلك. لا شك أنك تستطعين القيام بكل ذلك، إلا أن عليك أن تعلمي طبيعة الرجل أيضاً، تلك الطبيعة التركيزية التي تعيقه من القيام بكل الذي ذكرناه، تمنعه من التعامل مع أكثر من موضوع.

وهنا نقول للرجل أيضاً إذا لاحظ تصرف المرأة الذي لا يحبه: عليه أن يعلم بأن المرأة المسكونة لا تحاول أن تنبعض عليه. عيشته ولا تحاول متعدها إياها شعوره. إنها فقط تتصرف من منطلق طبيعتها النسائية التوسيعية. وطبعاً هناك أمثلة كثيرة من واقع الحياة وكلها تووضح هذه الاختلافات في الطبائع،

فالرجل المشغول بمشاهدة التلفزيون أو قراءة أحد الكتب أو الصحيفة وتحاول المرأة التحدث إليه يتزعج الرجل وتكون ردة فعله غير لطيفة أو مقبولة من قبل المرأة، تترفع المرأة لرود الفعل تلك و... .

عزيزتي المرأة، لا شك أنك الآن عرفت سبب تصرفات الرجل من هذا القبيل والتي بالطبع لا تعجبك، عليك أن لا تأخذي الموضوع بشكل شخصي ولا تفهميه بشكل خاطئ ولا تسيئي الظن بالرجل ولا يحبه لك فما يدفع الرجل إلى ذلك التصرف هو طبيعته الرجالية وليس مشاعره تحرك. ومن الآن فصاعداً يمكنك اتباع أسلوباً آخرأ للتتحدث إلى الرجل المشغول بشيء ما، أسلوباً يعطيه الفرصة للاختيار وكذلك تحويل انتباذه وتجهيز نفسه للتتحدث إليك. عندما يكون الرجل مشغولاً وتودين التحدث إليه يمكنك أن تقولي بأسلوب ودي لطيف وليس فيه رائحة الاستعجال: (مني يمكننا التحدث في موضوع كذا؟).

إذا كان جواب الرجل: (يمكننا التحدث الآن) وهو لا زال شاحضاً بصره إلى شاشة التلفزيون فهذا يعني إما أن الرجل لا يعرف قدراته الطبيعية بالضبط وإنما لن يتمكن من إعطاءك الاهتمام المطلوب أو أنه لن يعبأ بما تودين التحدث عنه، فلا تخدعني بذلك إذ أن النتائج سوف لن تعجبك.

من هو الشرار، الرجل أم المرأة؟

الاعتقاد الشائع هو أن المرأة هي التي تتكلم أكثر من الرجل وأنها ثورثارة. هذا الاعتقاد باطل ولا صحة له بالمرة، نعم، إنه اعتقاد خاطئ، وفيه ظلم كبير وإيجحاف بحق المرأة.

فالرجل ثراه في الخارج وفي الأماكن العامة هو الشرار، بينما المرأة إما قليلة الكلام أو صامتة. أما في داخل البيت فإن المسألة تكون معكوسة إذ إن المرأة هي التي تتكلم دائمأ بينما الرجل إما قليل الكلام أو صامتاً. والسبب في ذلك هو إن حياة الخارج بالنسبة للرجل عبارة عن صراع وصراع شديدة وإن

واجبه يحتم عليه أن يستعمل كل الأسلحة المتاحة لديه لأجل الفوز وتحقيق النصر كي يبقى محتفظاً بمكانه في أعلى الهرم وكذلك فإن عليه أن يحمي نفسه من محاولات الآخرين للنيل منه وإيدائه. وطبعاً فإن أقوى الأسلحة في معركة مثل هذه هو الكلام فنراه يستهلك كثيراً من الكلام وهذا ما يجعله يظهر بمظهر المتكلم أكثرأ (ثرثاراً). وعند عودته إلى البيت نراه قليل الكلام أو حتى صامتاً وذلك لأنه قد بذل مجهوداً كبيراً في الخارج ولم تبق لديه الطاقة التي تعينه. كذلك فإن المنزل بالنسبة له هو المكان الذي لا يتوجب عليه الكلام فيه.

أما بالنسبة للمرأة والتي تكون قليلة الكلام في الخارج وفي الأماكن العامة (وذلك لأسباب عديدة ستحاول إيضاحها في موضوع آخر) فإنها عندما تكون في داخل المنزل فراها تكثر من الكلام وتتكلم في أمور شتى ( هنا علينا أن نتذكر نقطة مهمة وهي أن الحياة بالنسبة للمرأة عبارة عن اتصال ودي ومحاولة خلق جو ملؤه المحبة والموئام والكلام هو أفضل وسيلة). وهنا تظهر المرأة وكأنها هي الثرثارة وليس الرجل. يشعر كثير من الرجال أن النساء لا يتوقفن عن الكلام داخل المنزل إذا أنهن يتكلمن في كل شيء وحتى لو لم يكن هناك شيء فإن المرأة تختلف شيئاً ما وتبداً الكلام فيه. وطبعاً فإن ذلك يزعج الرجال ويثير أعصابهم. وعلى الطرف الآخر فإن النساء غالباً ما تكون شكوكاًهن الأساسية هي صمت الرجال المبهم داخل المنزل (وهذه نقطة حساسة ستمر عليها أيضاً في مقام آخر).

دعا أحد المتخصصين مجموعة من الرجال والنساء لحضور مؤتمر الغرض . منه مناقشة من الذي يتكلم أكثر ، الرجل أم المرأة؟ وعندما بدأ النقاش لوحظ أن أكثر المتكلمين كان رجلاً من الحاضرين إذ أن صاحبنا هذا كان كثير النقاش فهو يطرح أسئلة كثيرة ويقوم بالإجابة على أسئلة أخرى ولا يتوقف عن الكلام وعندما ذكر متظم المؤتمر أن النساء غالباً ما يشتكيان من صمت الرجل داخل المنزل، وقف صاحبنا هذا وألقى بنظرة شاحضة إلى زوجته التي كانت جالسة بجانبه والتي لم تتفوه بأي كلمة، وقف وقال : إسمع لي يا سيدتي بأن أقول إن

هذه الملاحظة مهمة جداً وممتازة، إن زوجتي لا تتوقف أبداً عن الكلام داخل المنزل. هنا يضحك الحاضرون لما قاله إذ إن الجميع لاحظ أنه هو الذي كان الأكثر كلاماً وأن زوجته كانت صامتة ولم تفتح فمها طيلة تلك الفترة. كيف يكون ما يدعوه صحيحاً؟

هنا شعر صاحبنا بنوع من الإحراج والخجل وقال: هذا حقيقي بعد انتهاء العمل وعودتني للمنزل أكون مرهقاً وليس لدى كلاماً أقوله، أما زوجتي ف تكون لديها الرغبة في الكلام وعدم التوقف.

قامت سيدة من الحاضرين وقالت: لا يتوقف زوجي عن الكلام في الخارج، إنه مثل جهاز التسجيل والذي يعمل على الوجهين بصورة تلقائية. وبعد انتهاء الوجه الأول يبدأ الوجه الثاني وهكذا، أما في المنزل فإنه صامت مثل الحجر. والحقيقة فإن ذلك يقلقني كثيراً هل إنه يكرهني ولا يود الكلام معى!؟.

وذكرت سيدة أخرى: عندما يعود زوجي من العمل وأسئلته عن يومه وكيف كان، فبدلاً من أن يخبرني بما حصل فإنه غالباً ما يجيب (كان يوماً صعباً، أو كان يوماً عادياً، جواباً في متى الاختصار). ولكن لاحظ أن الآية تقلب وتتغير عندما يكون عندنا ضيوف، فزوجي الصامت والذي نادرًا ما يفتح فمه وينطق تصبح عنده رغبة كبيرة في الكلام وعدم التوقف عن ذلك. يبدأ بالحديث عن موضوع ما وبعد الانتهاء من ذلك الموضوع يتنتقل إلى موضوع آخر حتى أنه يبدأ بسرد نكات لم أسمعها منه قبل ذلك!؟.

تم نشر بعض الرسوم الفكاهية والتي لها علاقة بنفس الموضوع، فقد تم نشر صورة تمثل رجلاً جالساً على الكرسي ويده صحيفة يقرأ فيها وبالقرب منه وعلى الكرسي الآخر تجلس زوجته وهي تنظر باشمتاز إلى خلف الصحيفة وتقول: أنا متأكدة إنك لا تشعر حتى بوجودي.

وفي الصورة الثانية صورة للرجل وهو لا يزال يقرأ الصحيفة وقد مد يده

إلى الكروسي والذي كان فيه قطة العائلة بدلاً من الزوجة والتي كانت قد تركت الغرفة، وهو يقول: كيف لا أشعر بوجودك فأنت زوجي الحبيبة.

وفي رسم فكاكي آخر والذي يظهر كثرة الكلام المرأة داخل المتنزل واستياء الرجل لذلك، نرى صورة رجل جالساً على الكرسي وبيه صحيفه، وقبل أن يفتح تلك الصحيفه يخاطب زوجته قائلاً: هل لديك شيئاً تودين التحدث عنه قبل أن أبدأ القراءة؟ والتعليق تحت الصورة يقول: (يعلم الرجل أنه ليس لدى زوجته أي موضوع مهم تود التحدث فيه وهو يعلم أيضاً أنه حال بيته القراءة فإنها ستختلق موضوعاً ما وستبدأ بالكلام وتطلب منه الانتباه والمشاركة).

أخطئ ما في هذا الموضوع هو ما يجري بين الرجل والمرأة داخل المتنزل، فالكل يعلم أن المتنزل هو المكان الأمثل لطلب الراحة بالنسبة للرجل والمرأة على السواء، إلا أن مفهوم الراحة يختلف عند الاثنين فالراحة بالنسبة للرجل هي الابتعاد عن الصراعات والمنافسات في العمل وفي الأماكن العامة التي يرتادها وعدم حاجته إلى الدخول في مناقشات طويلة وعريضة أو ضرورة قيامه ببعض الأعمال والتي من خلالها يثبت للأخرين مقدراته وكفاءته وعبقريته وأهليته بالاحترام. وباختصار فإن الراحة بالنسبة له هي عدم الكلام أو على الأقل الحصول على حق عدم الكلام.

أما الراحة بالنسبة للمرأة فهي تعني أن البيت هو المكان الأمثل الذي تشعر فيه بالحرية في الكلام وعدم خوفها من ملاحظات الآخرين وتفسيرهم لما تقول لذلك نراها تتكلم كثيراً في أمور مهمة وغير مهمة. لتصور معه ذلك الموقف والذي يتكرر يومياً في حياتنا، رجل متعب قضى معظم وقته في الخارج ويجد الحصول على قسط من الراحة ليستعيد بعضـاً من نشاطه، وامرأة متغطشة للكلام كانت في انتظار عودته؟؟

## المحادثة بين الرجل والمرأة:

من الأمور التي تسبب الكثير من المشاكل بين الرجل والمرأة هي عدم إمكان الرجل فهم المرأة وفهم قصدها في الكلام وإسلوب تفكيرها في الحياة. نعم، ففي كثير من الأحيان يسيء الرجل فهم المرأة ويتصرف تصرفاً يثير غرابة المرأة ويغيّرها، والسبب هو سوء الفهم الناتج من الجهل في اختلاف الجنسين.

لنتطر إلى الحكاية التالية وهي من ملقات أحد الأساتذة الإخصائيين:

ذات يوم كانت الزوجة بشرى تفتش عن الاستماراة الخاصة بإشراف الأطفال في المعسكر الصيفي الذي تعدد المدرسة كل عام، وأثناء البحث بدأت تفكّر بالرسوم التي يتوجب دفعها فالمبلغ ليس باليسير. كان عليها أن ترد على المدرسة خلال يومين فقط، حيرة ولا تعرف الجواب على ذلك.

بعد ذلك وعند تسلّمها البريد لاحظت فاتورة الماء والكهرباء وكان المبلغ كبيراً أيضاً، وهنا زاد قلقها وبدأت تفكّر ثانية في مسألة إشراك الأطفال في المعسكر الصيفي.

عندما عاد زوجها ماجد من العمل كانت الزوجة بشرى في حالة اتزاع وقالت لزوجها (لقد وصلتاليوم فاتورة الماء والكهرباء والمبلغ كبير، لا أدرى كيف ستمكن من دفعه؟).

ردّ عليها الزوج ماجد قائلاً: (ستتدبر ذلك فاماً ما من الوقت لدفع تلك الفاتورة).

ظنّ الزوج أن جوابه هذا سيريح الزوجة. كيف لا وقد حل المشكلة!... وكذلك ظن الزوج وبطريق الخطأ أن ما يزعج الزوجة بشرى هو فاتورة الماء والكهرباء فقط:

بعد قليل فتحت بشرى فمهما ثانية وقالت: (بعد أيام قليلة سيتوّجب علينا

دفع إيجار المنزل). وهنا استمرت الزوجة بشرى في كلامها وقلقها عن وضع الأمسرة المالي.

هنا استاء الزوج ماجد ورد عليها بصوت يدل على ذلك الشعور: (لا تقلق فلابي زال أمامنا متسع من الوقت).

أزعجت معاودة بشرى الشكوى الزوج ماجد. وبدأ يشعر من خلال كلام الزوجة برائحة تهجم عليه شخصياً، وهنا بدأ يفكر في داخله: (هل إنها متزعجة وغاضبة لأنني إنسان مسرف أو لأن راتبي قليل ولا يكفي؟) عليها أن تنتبه إلى نفسها فمصاريفها لا تقل عن مصاريفي.

ما لم يعلمه الزوج هو أن الزوجة كانت تعبر عن قلقها حول الوضع المنادي بذلك محاولة منها لإيجاد طريقة تمكنها من إرسال الأطفال إلى المعسكر الصيفي.

ما آلم الزوج أثاء محادثتها مع زوجها هو قوله (لا تقلق)، فما فهمته الزوجة من تلك الكلمة هو (ليس لك الحق في القلق) بينما ما عنده وقصده الزوج هو مجرد محاولة منه لتهذبها وإزالة القلق عن بالها. هذه هي طريقة الرجال في حل المشاكل والشعور بالراحة، ما لم يعلمه الزوج هو أن أسلوبه هذا أسلوباً ناجحاً مع رجل آخر مثله أما مع المرأة فإنه أسلوب فاشل عقيم ويضيف مشكلة أخرى جديدة (سرى سبب ذلك في مواضع أخرى من هذا الكتاب). وبعبارة أخرى فإن الزوج قد زاد الطين بلة، فآخر ما كانت الزوجة تود سماعه هو ما قاله لها (لا تقلق). فما سمعته الزوجة آنذاك هو قول الزوج لها (ليس لديك السبب الذي يدعوك إلى القلق وعليه فلانك حمقاء وتافهة وغير جديرة بالاحترام).

شعرت الزوجة بأن زوجها كان سخيفاً وغير مهم بمثاعرها ولا بمشاعر أي شخص آخر. حقيقة ما أرادته الزوجة هو تفهم زوجها لمشاعرها وقلقها إلا أن ما حصل هو عكس ذلك. شعرت أن زوجها كان يحاول الاستخفاف بها وبمشاعرها.

وبالرغم من كل ذلك الأذى الشعوري استمرت الزوجة في التعبير عن قلقها المادي وقالت: (أنت تعلم بأننا وعدنا الأطفال بأخذهم إلى حديقة الحيوانات وذلك يعني تكاليف مادية أخرى):

ويتضارب واضح رد عليها الزوج قائلاً: (أنا أعلم بذلك وستكون كل الأمور على خير ما يرام).

أساء الزوج فهم نبرات صوت زوجته الدالة على القلق، وبدأ يقول في داخله: (كيف تجروف على وصفي بالأب المقصّر بحق ابنائه فأنا دائم الوفاء بالوعد وخصوصاً بالنسبة للأولاد، هل إنها تحاول أن تقول بأنني لا أحب الأولاد؟ هل إنها تحاول انتقادي؟ ما السبب الذي يدعوها لذكر كل هذه الأمور؟).

شعر الزوج بمهاجمة الزوجة ورفضها له ولكلامه. ما لم يعلمه الزوج هو أن الزوجة تعلم جيداً بأنه أب ممتاز وكل ما في الموضوع هو قلقها المادي... كانت تود أن يفهم الزوج ذلك.

استمرت الزوجة بالكلام عن الوضع المادي وقالت: ( علينا أن ندفع فاتورة المستشفى الخاصة التي تعالجت فيها ابنتنا هناء).

زاد ضيق الزوج واستيائه ورد عليها قائلاً: (اسمعيني جيداً، لقد أخبرتك في السابق بأنني سأحصل على مكافأة خاصة في العمل هذا الشهر إهدائي ولا تعطي الموضوع أكثر من أهميته). وهنا نود أن نوضح بأن سبب انزعاج الزوج هو شعوره بأن زوجته كانت تصفه بعدم المسؤولية وإنه إنسان لا يمكن الاعتماد عليه، وقد أخذ الموضوع بصورة شخصية.

بعد قليل ومن منطلق قلقها المادي قالت الزوجة: (الفرض أنك لن تحصل على تلك المكافأة المالية، ما الذي ستحصل وقتها، كيف ستدير الموضوع؟).

رد عليها الزوج قائلًا: (يا سبحان الله، إنك إنسانة كثيرة القلق).

سكتت الزوجة على مضمض وبعد قليل قالت: (لقد وعدت بزيارة والدك المريض، متى ستذهب؟).

وهنا انفجر الزوج قائلًا: (الله أكبر هل يمكن أن تسكتي وتركتيني وحدي؟).

شعر الزوج وكأنه واقفاً في المحكمة، في قفص الاتهام مواجهاً حاكماً جائراً، حاكماً لا يتوقف عن طرح الأسئلة الكثيرة التي يحاول من خلالها إدانته. لم يشعر في ذلك اللحظة بأي نوع من الحب من قبل زوجته. وبالرغم من كل ذلك فلم تتوقف الزوجة عن الكلام وإبداء قلقها المالي وقالت: (بعد شهرين سيعين موعد تسديد المبلغ الذي استلفناه من والدتي، كيف نتمكن من ذلك؟).

انقلب الزوج إلى موقف المدافع ورد عليها: (لقد فكرت بذلك أيضاً، لا تهتمي بكل الأمور ستصير بصورة سليمة).

وهنا بدأ بالتهمة قائلًا: (هل تظن أني غبي، بالطبع أني فكرت بكل ذلك).

وبعد كل هذه المتاوشات الكلامية قالت الزوجة: (أتمنى أن نتمكن من إشراك الأطفال في المعسكر الصيفي هذه السنة. أعتقد أني ضيعت الاستماراة الخاصة بالتسجيل، هل رأيتها؟).

كانت حالة الزوج هي الغليان وعدم الرغبة في التحدث إليها إلا أنه رد عليها قائلًا: (إذا كانت حالتنا المالية بهذه الدرجة من التعاسة، فلم تفكري بصرف مبالغ أخرى جديدة؟!).

ما كانت نتيجة تلك المحادثة؟ جرح شعور الزوجة وتوقف الزوج عن الكلام إليها، ما كان من المفترض أن تكون محادثة بسيطة وعادية انقلبت إلى مشاحنات ومشكلة كبيرة.

لو علم الزوج أن زوجته كانت بحاجة للكلام فقط حول ذلك القلق كي تتمكن من الشعور بالراحة، لتمهل في (تشخيصه للمشكلة ووضع الحل المناسب لها). حصل سوء الفهم ذلك بسبب اختلافهم السايكولوجي.

كيف كان المفترض أن يتصرف كل منهما، وخصوصاً الزوج، كي يتفادوا حصول مثل هذه المشكلة؟ لنقم بإعادة تلك الحادثة بأسلوب يراعي فيه كل من الزوجين سايكولوجية الطرف الآخر المختلفة.

تقول الزوجة: (لقد وصلتاليوم فاتورة الماء والكهرباء والمبلغ هذا الشهر كبير، لا أدرى كيف سنتتمكن من دفعه؟).

هنا يهز الزوج رأسه قائلاً: (همم... لا شك أن المبلغ كبير)، ويبدأ هنا بالتفكير ويقول في داخله: (لا أردي إن كانت هذه هي المشكلة الحقيقية وراء هذه الشكوى التي تزعجها؟ بصورة عامة فإن ما تشكى منه المرأة أولاً لا يكون السبب الحقيقي إنه مجرد إحماء وتسخين وتحضير لما يزعجها فعلاً، قد تكون في حاجة إلى المزيد من الكلام. سأقوم بالإصغاء ولن أقاطعها في الكلام).

بعد ذلك تقول الزوجة. (بعد أيام قليلة سيفوجب علينا دفع إيجار المنزل).

يهز الزوج رأسه ثانية دلالة على الموافقة ويقول: (آه أنت على حق)، ويفكر في داخله: (أعتقد أنها تود التحدث عن وضعنا المالي. عليّ أن أذكر عدم مقاطعتها أنا على ثقة بمت燤نى من مساعدتها ومساندتها وذلك بالتقدير من الكلام والتعليقات، عليّ أن أجاؤل فهم شعورها).

بعد ذلك تقول الزوجة: (أنت تعلم أننا وعدنا الأطفال بأخذهم إلى حديقة الحيوانات وذلك سيكلف بعض المال).

يهز الزوج مرة أخرى رأسه دلالة على التأييد ويقول: (نعم ذلك سيكلف بعض المال).

تعود الزوجة وتقول: (ما سيكون الموقف في حالة عدم حصولك على تلك المكافأة؟).

يرد الزوج قائلاً: (إن لم أحصل على تلك المكافأة... نحن في مشكلة). مع كل جواب يتذكر الرجل عدم تقليل أهمية قلقها، هنا شيء مهم جداً، ولو أن الزوج لم يلتزم قاعدة الاستماع وعدم المقاطعة لكان وبكل سهولة أن يقول لها: (أنت كثيرة القلق) أو إنه سيحاول تقديم النصائح والحلول، مثل قوله: (إن لم أحصل على المكافأة هذا الشهر فسأحصل عليها الشهر القادم ويمكن عندها دفع كل المستحقات المالية). لحسن الحظ فقد تعلم الزوج فن الإصغاء وعدم مقاطعة الزوجة أثناء كلامها وشكواها، وكذلك عدم تقليل أهمية ما يقلقها، بعد ذلك تقول الزوجة: (لا أدرى إن كان بالإمكان إشراك الأطفال في معسكر المدرسة الصيفي هذه السنة، أعتقد أبي ضيّعت الاستثمار الخاصة بذلك، هل رأيتها؟).

وهنا يرد الزوج قائلاً: (همم، كلا لم أرها).

وهنا تسأل الزوجة: (ما رأيك هل ترسل الأطفال إلى المعسكر الصيفي هذه السنة أم ننتظر إلى السنة القادمة؟).

يرد الزوج قائلاً: (أنا لست متأكداً، ربما الأفضل الانتظار حتى أستلم المكافأة حيث أن ذلك أخفى). يحاول الزوج هنا الكلام بأسلوب لا يدل على رأي قاطع. (حقيقة ما يحول في رأس الزوج هي أن هذا الموضوع لا يحتاج إلى كل هذا النقاش الطويل العريض حيث أن التكاليف بسيطة ومقدور عليها وليس هناك فرق كبير في إشراكهم الآن أو الانتظار لحين تسلم المكافأة).

وهنا تهدأ الزوجة وتقول: (كلامك معقول وتقترب من زوجها وتشكره على إصبعائه وتفهمه).

ونتيجة لذلك يشعر الزوج بالانتعاش والفرحة ويحمد الله تعالى على النتائج.

ترى في الحكاية السابقة كيفية تعلم ستر تطوير المحادثة مع زوجته، إلا وهو فن الإصغاء وعدم المقاطعة وعدم محاولة التقليل أو التهوي من مشاعر الزوجة وكذلك عدم مقاطعتها أثناء كلامها.

الإصغاء فن كباقي الفنون ويحتاج إلى بعض الوقت لتعلمها واتقانه، مثله مثل تعلم الكلام عند الطفولة، المسألة تحتاج إلى بعض الوقت.

سوء فهم الرجل للمرأة ليس هو المجال الوحيد الذي يؤدي إلى مشاكل، فللمرأة نصيب أيضاً في ذلك إذ عدم فهمها الحقيقي للرجل ولنفسه وطريقة أسلوبه الخاص في التفكير والتعامل مع الأشياء كل ذلك وكما سترى يؤدي إلى مشاكل أخرى. فمثلاً يقوم الرجل وبكل حسن نية وبراءة بإزعاج المرأة وذلك من خلال محاولاته للإصلاح أو تقديم النصائح المجانية التي لم تطلبها منه المرأة، فالمرأة أيضاً تسبب الكثير من الإزعاج للرجل ولكن بأساليب أخرى منها محاولاتها المستمرة في تحسين وتطوير الرجل.

عندما يبدأ الرجل بالكلام ويبدأ ذكر بعض المشاكل التي تواجهه فكلما يحتاجه الأمر إلى دفع الرجل إلى زاوية الصمت هو تعليق خاطئ من قبل المرأة، نعم تعليق خاطئ، لا تشعر المرأة وقتها بذلك الخطأ، وعندما تلاحظ صمت الرجل تستغرب وتندesh، لا تعلم المرأة بأن أية محاولة من جانبها لمساعدة الرجل أو تحسينه تعتبر بضئيلة مهاجة للرجل ولذاته.

لتحاول تقريب الصورة المذكورة وذلك من خلال الأمثلة العملية التالية:

#### ١ - سعاد وزوجها داود:

أصابت داود حالة من القلق وذلك بعدما لاحظ أنه صرف الكثير من المال على عملية الترميم التي يقوم بها في منزله. وهذا هو يحاول إيجاد طريقة لسداد ديونه التي مستحق فريباً.

بعد انتهاء العمل وعودته للمنزل يقول لزوجته سعاد بصوت يدل

على الاندحار والهزيمة: (لا أدرى كيف سأتمكن من تسديد الديون المستحقة؟).

ترد عليه الزوجة قائلة: (منذ البداية لاحظت بأننا صرفنا الكثير من المال في ذلك الترميم. لقد بيهتك لذلك).

هنا يسكت داود ويلتزم جانب الصمت، بينما تشعر سعاد بالأسى على الموقف الذي هم فيه. ولكنها في نفس الوقت تحatar لصمت داود. لا تدرى أنها آلمته كثيراً وجرحت شعوره وذلك من خلال الانتقاد الذي وجهته أثناء كلامها.

توقيت وأسلوب الانتقاد كانا على خطأً وذلك مما سبب جرح مشاعر الزوج. قلو أن ما قالته الزوجة كان في وقت لم يكن فيه الزوج شاعراً بالاندحار والهزيمة لكن من الممكن أن يأخذ كلامها على أنه نقد بناء وليس انتقاد وتعنيف. كان من الممكن له أن يعترض بخطئه ويقول: (أنت على حق كان المفترض أن أفكّر قبل القيام بصرف تلك المبالغ). إلا أن شعور الزوج بالهزيمة واستيائه لذلك دفعه إلى الاعتقاد بأن الزوجة تحاول أن تعلمه درساً في الحياة وفي تحمل المسؤولية وحسن التدبير والتصرف.

في تلك اللحظة كانت ردة فعل الزوج الداخلية (لا أكاد أصدق ما تقوله سعاد، هل تعتقد بأنني غبي؟ هل تعتقد بأنني لم أدرك مسألة الإسراف في عملية ترميم المنزل؟ كيف تتجوز؟ وتصنوني بالمسرف الغبي؟ ...) إلا تعلم أن الناس أحياناً يكررون في مصاريفهم في عملية ترميم بيونهم؟ هل إن ذلك جريمة؟ طريقتها هذه في التعامل تزعجني كثيراً وخصوصاً عندما تعاملني معاملة الأطفال وتحاول تصحيح أخطائي وإعطائي دروساً في الحياة. هذه هي المرة الأخيرة التي أشاركها ما يضايقني، لن أنكلم معها في مثل هذه المواضيع أبداً، إلا يمكنها فقط الاستماع إلى ومحاولة مؤازرتي؟ كلما وجدت فرصة سانحة لمحاجمتى تقوم باستغلالها ولا

توانى عن مهاجمتي :

هذه هي طبيعة الرجال، فقد يلتجأون إلى جانب الصمت بسبب انتقاد لاذع من قبل المرأة.

## ٢ - ندى وزوجها ناصر :

ناصر رجل أعمال ناجح ولديه شركة كبيرة، ذات يوم عاد من العمل متضايقاً وعلى وجهه علامات تدل على عدم الارتياب.

دخل المنزل وبعد قليل قالت الزوجة: (ما المحكمة يا أبا زيد؟). رد عليها بصوت يدل على الضيق والتألم وقال: (مبيعات الشركة لهذا الشهر قليلة وهذا يؤثر على الدخل الشهري بالنسبة للمترiz أيضاً).

وهنا ردت عليه الزوجة قائلة: (لا بأس فكل الأعمال التجارية تمر بمثل ذلك، فتارة تكون المبيعات عالية ومتازة وتارة أخرى تكون منخفضة. أعتقد أنه كان من المفترض أن تخطط ونضع في الحساب أياماً مثل التي نمر فيها حالياً).

هنا تقع نايسر وتوقف عن الكلام وانطوى على نفسه وبدأ شعور الغضب عنده، وبدأ يقول في داخله: (أنا لم أطلب منها أية نصيحة، لا أطيق تصرفها هذا وخصوصاً عندما تبدأ بالقاء محاضرة في فن الأعمال التجارية. هل تتضور أني غبي؟ أنا أعلم جيداً أن المعينة التجارية تمر بمراحل مختلفة).

ما أراده ناصر من زوجته هو الاستماع إليه وعدم تقديم نصائح مجانية ومعلومات لا قيمة لها ولا تساعد بأي حال من الأحوال على حل المشكلة. كان يريد منها المساعدة والمؤازرة (طبعاً على طريقة الرجال) أي تعليق أو نصيحة يمكن أن يكون لهما مساوئه تؤثر على نفسية الرجل تأثيراً سلبياً.

قد يظن البعض أن جواب ندى كان معقولاً وسلساً وليس فيه أي تجريح أو انتقاد من زوجها ناصر وبالتالي فإن ردة فعل ناصر كانت خطأ وغیر طبيعية.

والجواب على ذلك هو أن هذا التصور غير صحيح إذ أن آية نصيحة من قبل المرأة في مثل هذا الموقف تدل على الانتقاد من الرجل ومن ذكائه وتقود إلى رد فعل معاكسة سلبية. كان يمكن للزوجة أن تقول: (لا تهتم، فأنت رجل أعمال ناجح وتعلم جيداً أن التجارة لا تستقر على حال واحد، أيام حلوة وأيام مريرة. أنا على يقين أن التجارة تسرني في غروفك كسريان الدم وثقتي بك عالية جداً ولا حدود لها وأعلم جيداً أنك ستجد الطريقة المناسبة للتغلب على تلك المشكلة). وإذا كان أي شيء أستطيع عمله لمساهمة فارجوك أن تخبرني بذلك. أنا على أتم الاستعداد للمشاركة والوقوف إلى جانبك فأنت زوجي وحبيبي).

ما أحلى هذه الإجابة وما أعلبها. تصوّر عزيزي القاريء وقع ذلك على مسامع الرجل المتذمّر؟ التشجيع بدل النصيحة.

### ٣ - أياد وزوجته هيفاء:

يعود الزوج أياد إلى البيت وهو في حالة صمت وهدوء ويدو عليه القلق والاضطراب. تلاحظ الزوجة هيفاء ذلك وتقرر مساعدته في إخراج زوجها من حالته النفسية تلك.

تقول الزوجة: (ماذا دهاك؟ ما الأمر؟).

يرد عليها الزوج قائلاً: (آه... لا شيء، المشكلة هي سكرتيرتي في العمل فهي لا تقوم بما أطلبه منها، لا تستمع إلى ما أقول).

تفهم الزوجة استياء زوجها إلا أنها هي نفس الوقت تفهم أيضاً استياء السكرتيرة، فالزوجة تعتقد بأن الأمور مستحبن لو أن زوجها حاول الاتباع إلى السكرتيرة وفهم ما يضايقها وبالتالي الوقوف على حقيقة

الموقف. ذلك الموقف الذي يدفعها إلى عدم تلبية طلباته الوظيفية. هذا ما أشارت به الزوجة وطلبت.

(هنا نقول: لا شك أن هيقاً على حق في تفكيرها هذا إلا أن الوقت لا يسمح لمثل هذا الكلام، من الخطأ أن تقول الزوجة رأيها هذا لزوجها وهو في مثل هذه الحالة، كل ما يحتاجه الزوج في مثل هذه المواقف هو مساندة الزوجة له ومؤازرته، يحتاج إلى تعاطفها ووقوفها إلى جانبه).

قالت الزوجة: (أراهن لو أنه أخذت بعض الوقت وحاولت الإصغاء إلى السكرتيرة فستكون لذلك نتائج إيجابية لا شك أنه قليل الكلام إليها، حاول أن تفاتها بال موضوع وتناقش معها).

هذا ترتيب الزوج حالة نفسية جديدة، في البداية أصابته دهشة كبيرة بعد تلك الدهشة انتابه غضب شديد وبعد ذلك التزم جانب الصمت المطلق. شعر داخلياً بخيانة، نعم فقد خانته زوجته وذلك بتعاطفها ووقوفها إلى جانب السكرتيرة، كيف تجرؤ على ذلك التحيز؟ تعتقد زوجتي بأنني أساس المشكلة؟ تعتقد زوجتي بأنني قليل الكلام؟ أنا أتكلم مع السكرتيرة إلا أن المصيبة هي أن السكرتيرة لا تستمع لما أقول، يا إلهي كان غضبي بسبب تصرف السكرتيرة في العمل والآن إزداد غضبي وارتفع ضغط دمي بسبب تصرف زوجتي.

حاولت الزوجة مساعدة زوجها على التوسيع في التفهم، إلا أنها وبذون أي قصد أساءت وجرحت كريماً.

#### ٤ - ماهر وزوجته سارة:

ذات يوم قرر الزوج ماهرأخذ زوجته سارة إلى أحد مطاعم الدرجة الأولى وذلك من باب حسن المعاملة وتنمية الرابطة الزوجية، وعند وصولهما المطعم اضطرا إلى الانتظار طالت مدة لحوالي (٤٥) دقيقة حيث كان المطعم مزدحماً، أثناء ذلك الانتظار كان الزوج منتاء ويدأت عليه

بودر التضليل، حاولت عدة مرات الحصول على طاولة إلا أن محاولاته باءت بالفشل، وما زاد من استيائه وغضبه هو وصول آناس آخرين بعده حصلوا على طاولات وقدمت لهم الخدمة. السبب في ذلك هو حجز هؤلاء الناس المسبق.

وبينما هم في الانتظار قالت الزوجة سارة عبارة لم يود الزوج سمعها آنذاك. ففي الانتظار وبينما كان الزوج ماهر يغلبي في داخله قالت الزوجة: (هل تعتقد أننا كنا مستيقظ كل هذه الفترة لو أثنا قمنا بالحجز المسبق؟).

اشتد ماهر غضباً وبدأ الشر يتطاير من عينيه ويقي ساكتاً لفترة وبعدها ويتهمه قال: (كلا).

كل غضب ماهر الذي كان في داخله بسبب المطعم والانتظار تغير مجريه، إنصب على رأس الزوجة. والسبب هو جملتها تلك التي قالتها. هنا بدأ الزوج يفكر ويقول في داخله: (ما هذا الكلام الغبي الذي قالته؟ أنا لا أصدق أذني، إذا كانت صاحبتنا فعلاً بمثل ذلك الذكاء، يمكن لها في المستقبل أن تقوم بالحجز المسبق، أنا أكره مثل هذه الافتادات التي ترفع عندي ضغط الدم. هل تعتقد بأنني لم أدرك غلطتي في عدم الحجز المسبق؟！ تتصرف وكأن واجبي يحتم علىي أن أذكر كل شيء، الكلام معها مضيعة للوقت وحرق أغصان).

ما أراد الزوجحقيقة في تلك اللحظات هو وقوف زوجته إلى جانبه وليس استغلالها الفرصة لمحاولة إصلاحه وذلك عن طريق الانتقاد. كل ما أراده منها الزوج هو موافقته على أن الخدمة بطيئة وسيئة. أما الزوجة سارة فجملتها التي قالتها كانت من منطلق حسن النية، كل ما أرادته هو كان هناك طريقة يمكن أن تجنبهم كل هذه المعاناة ألا وهي الحجز المسبق.

هناك مسألة أخرى تسبب المشاكل فعندما تشتراك المرأة في حدوث ما فإنها تسمع كلام الآخرين وتفهمه من منطلق التواصل والإلفة والمحبة، هذا هو أسلوبها

وفهمها وتعاملها الفطري مع المجتمع ومع مجريات الحياة بصورة عامة.

أما عندما يشترك الرجل في حديث ما فإنه يسمع كلام الآخرين ويفهمه من منطلق المرتبة والهرمية، إذ أن ذلك هو أسلوبه وفهمه وتعامله الفطري مع المجتمع ومع مجريات الحياة بصورة عامة.

وبناء على ذلك المفهومان المتغايران فإن الحوار بين الرجل والمرأة يدخل في متأهلات وسوء فهم وكل منهما يفهم الأمور بطريقة مختلفة عن الآخر. (ستوضح ذلك في فصل آخر).

هناك من يقول أن الرجل والمرأة قد جاءا من عالمين مختلفين، هذا القول وللهلة الأولى قد يبدو غريباً وغير مقبولاً إذ أن الأخوة والأخوات قد نشأوا وترعرعوا في نفس البيت.

هذا صحيح، ولكن عندما كبر هؤلاء الأطفال نرى الذكور اختلفت مفاهيمهم وأساليبهم في الحياة عن الإناث، فما السبب في ذلك التغير وكيف ومتى حصل؟.

بدأ من الصغر :

ينشأ الأولاد والبنات في عوالم كلمات وجمل مختلفة حتى لو أنهم تربوا في نفس البيت ونفس الشارع أو الحي ويتعلّم الأطفال بصورة عامة أسلوب الكلام والمحادثة من والديهما ومن الناس الآخرين المحيطين بهم.

تضيّر الدراسات أن الأطفال من الذكور والإناث يتحدثون بطرق مختلفة إلى أصدقائهم ويفضّلون اللعب مع أبناء جنسهم، وإن اختيارتهم للألعاب مختلفة، ومن ثم فإن اللغة المستعملة تكون مختلفة.

يفضل الأولاد اللعب في الخارج، وفي لعبهم عادة ما يكونون مجتمعات كبيرة يكون الأولاد فيها متساوون في المتنزّلة ويكون هناك رئيس يقوم بدور القيادة في اللعب. هنا الدور للرئيس هو بمثابة إعطائه متنزّلة عليها اتفق عليها

جميع الأطفال؛ ولغة اللعب هي أشبه ما تكون «أوامر».

وفي العابهم غالباً ما ترى وجود (غالب ومحظوظ)، وألعابهم هذه غالباً ما تسمى بطابع (الجدل والنقاش).

أما بالنسبة للبنات فإن طريقة لعبهن تختلف عن الأولاد، فنراهن بفضلن اللعب بشكل مجموعات صغيرة أو حتى اثنان اثنان فقط، ويكون عند الطفلة ما يسمى «الأفضل صديقة».

في ألعاب البنات لا يكون هناك (غالب أو محظوظ) ولا يكون هناك من يقوم بدور الرئيس مثلما عند الأولاد. وكذلك فإن ألعاب البنات تتميز بإعطاء كل بنت دور في اللعب، وتكون لغة اللعب مختلفة من الأوامر، وتعتبر البنات عن آرائهم ورغباتهن بشكل «اقتراحات».

يقول الولد: أعطوني هذا، أو: أخرج من الملعب. بينما تقول البنت: دعونا نفعل ذلك، أو: ما رأيك أن نفعل كذا. وفي لعب البنات نراهن على جلسن ويتحدثن مع بعضهن البعض ولا يحاولن الحصول على المترفة العليا، إذ أنهن يشعرن أنهن سواء.

هذه نبذة مختصرة عن التصرفات التي يقوم بها الأطفال في ألعابهم وتصرفاتهم أثناء ذلك، وقد قام عدد كبير من المختصين وعلماء النفس بدراسات طويلة استمرت سنوات عديدة للتعرف على نفسية الأطفال الذكور والإثاث منذ الطفولة وأثناء النشأة وتأثير ذلك على تكوينهم الشخصي وعلى تصرفاتهم عند الكبر. وقد ألفت كتبًا عديدة في هذا المجال وهي محطة انتظار معظم الآباء والأمهات.

فمن البدائي في أن التعمق في تلك الدراسات ومحاولة شرحها يحتاج إلى كتاب خاص ولا يمكننا إعطاء ذلك الموضوع قدره هنا إذ أنها بقصد الكلام عن سایكولوجية المرأة والرجل ومشاكلهما الناتجة عن الاختلافات الطبيعية بينهما.

## الفصل الثاني

### الإصلاح والتطوير

#### الإصلاح عند الرجل والتطوير عند المرأة

للرجال مشاكلهم الخاصة بهم وكذلك النساء، فإنهن متشابكلهن الخاصة بهن، وغالباً ما تكون طرق معالجة تلك المشاكل مختلفة عند الإثنين، فالرجل له طريقة الخاصة وكذلك المرأة والحقيقة فيه غالباً ما يختلف الإندا في تلك الطرق، فإذا الرجل تعجبه طريقة المرأة ولا المرأة تعجبها طريقة الرجل.

الرجل وبطبيعة فنه وتعامله مع المجتمع والأحداث، فإنه يتظر دائمًا إلى الأمور على أنها «إما صحيحة أو خطأ»، ولذلك فإن آفة شكوي يصعبها من قبل أي شخص آخر فما يعيشه هو أنه هناك مشكلة «أمر غير صحيح». وبعدها دافعها لهذا مجتمع الرجل هو مجتمعًا هرميًّا وإن المقاولات فيه مختلفة «أما في الأعلى أو في الأسفل»، وبما أنه يفضل أن يكون دائمًا في الأعلى، لذلك عند مواجهة تلك التكوي تراه يهب سارعًا إلى معالجتها وبرسلوبه الخاص، وغالباً ما تكون يعتقدون التصريح. هذا هو الأسلوب الأمثل بالنسبة للرجل.

أما المرأة وكما ذكرنا سابقًا فإن أسلوب تعاملها مع المجتمع والأحداث

لصيغة بها ميّ على النون والضمة والتفتح، ولذلك فعندما تكتب عبارة مشكّلة وتبداً الكلام عنها وتليّ تذمّرها فإنّ ما تريده وقتها غير ما يفهمه الرجل تماماً.

عندما تكتب المرأة في موضوع ما، يبدأ الرجل بتقديم العبارات والخطاب لذلك الموضوع وعندئذ ترى ردة فعل المرأة والتي تثير الحيرة والاستغراب عند الرجل ولا يتخلّق قيمتها أبداً. ردة فعل المرأة وقتها هي الاستثناء من موقف الرجل ومن صفاتيه. وإذا أسمى الرجل وأصرّ على تقديم الصيغ، فربّي المرأة وقتها تزداد غثباً وقد تعرّف المفكّار.

ويُسأَل إن الرجل عادةً ما يعتّر عليه صاحب الخطاب؟ فإن آية مشكّلة بالنسبة له هي تحفة المدرّانة (العقلية والجسدية)، لذلك عليه أن تستيقظ وقتها إنه هو «البطل المجهوم» وأنه دائمًا في أعلى الهرم

وهل المخوض في هذه الموضوعات ينبع من نمط تعامل في المنهج الذي ونتظر إلى إيجاده كل من الرجل والمرأة

في مقابلة إدّاعية أجريها إحدى الأكاديميات مع رعناني وروحيته سفير شهريّة الجمال، على النفع والربح على صعيده في تربية أبناء الصحاح، فعليه عادل، ونأمل أن ذلك يعني مشكّلة كبيرة باليقنة لبعضها

كلّ الزوجيّ أحاديث سخيف، ولكنّه على يقنه، وإنّه كانت مختلفة وغير منيّة عن آية يقطّعها الحسنة وآمني تختلف عن طريقة الآخر، فالرودجة حوت المشكّل التي تشكّل آخر عنده قائمـة. إن المضحية، المهدّي، المختفي قد ليسا عدوـنـا

أعد الرؤوح فكان حوارـهـ الحياةـ مـاـيـدـةـ والـمـشـكـلـ وـهـدـهـ مشـكـلـةـ أـخـرىـ بـعـدـهـ علىـ مـعـالـجـيـاـ

## عدم إصقاء الرجل للمرأة:

أكثر المشاكل شيوعاً عند النساء هي عدم إصقاء الرجال لهن. فالرجل إذاً أن يتجاهل المرأة تماماً عندما تتكلمه في موضوع ما أو مشكلة ما، أو إنه يسمع جزءاً قليلاً مما تقوله المرأة وبعد ذلك تخرج من قمة "الحكمة العظيمة والوعظة الحسنة" وتلخص هي وبذور أدقى شئ - حسنت تتكلمية - العلاج يتوجه لمشكلة المرأة، وبهذا يطرأ الحلول وتوضيح الأسباب الأمثل لمعاملة الموقف أو المشكلة

يحن جنون الرجل عندما يلاحظ تذكر المرأة والزعر عندها لخلاصه وتبعد عنه علامات الحيرة والاستغراب. لم لا تأخذ بتصريحه؟ لماذا تشتكى وتناديه ما الذي تريده؟

تحصل مواقف مثل هذه يومياً في حياتنا، ما الذي تريده المرأة من الرجل عندما تشتكى من موضوع ما؟ هل إن المشكلة عويصة واستعففت عليها وإنها تتطلب من الرجل المساعدة في حدها؟

الحقيقة هي أن المرأة لا تزيد وقتيها أي حل للمشكلة، ولا تذهب من الرجل تنديم إية مساعدة، فكل ما تريده المرأة هو الاستماع والمشاركة الوجدانية من قبل الرجل الذي تحبه، هذا كل ما تريده المرأة

وعندما لا تسمع المرأة عبارات المواساة والتي هي بمنتهى إعادتها الصد وروتام بالنسبة لها، وإن قل ما تسمعه من ذلك، فإنها لا تشعر بالغيث والاشتراك فقط بل إن وعظ الرجل لها بذلك يجعلها تشعر بالعد على ذلك الرجل، إذ ينحوت الرجل كائنا يقول، أنت مواجهة مشاكل وأنا عاجز حلول.

وتحللت سيرورة المستشفى الإيجراء عملية حراثية وبعد أن تبحرت العملية ووحشت من المستشفى، أدت عليها علامات المضايقنة والازعاج وذلك نتيجة بالآثار والتشوهات التي تركتها العملية على جسمها، وعندما ذكرت شعورها

ذلك الصديقة هيا، فاتت هيا، أنا أعلم شعورك عدا إذا أني شعرت بتغير  
الشيء عندما أجريت لي عملية جراحية قبل مترين ولكن عذراً دكتور  
سميرة شعورها ذلك لزوجها، أنت، فإن حجاب كان مختلفاً تماماً إذ أن  
ردة كان: الأمر يختفي البساطة ولا تبغي لذاك، يمكنك أن تجرب عملية  
تجميل وتحلصي من كل تلك الآثار والتشوهات، المسألة بسيطة وعلاجيها

بسهولة.

حواب الصديقة هيا بعث الماحنة والهدوء في نفس سميرة العاملة، أما  
حواب الزوج راشد فإنه زاد من اليأس والغم في نفس الشخصية سميرة ودفعها  
للبين، أولئك إليها شعرت أن راشد لم يفهم شعورها الحقيقي بالهم والغم  
وتأتيها إله جاء بالفعل<sup>١٠</sup> لا وهو مطالبها بإجراء عملية جراحية أخرى<sup>١١</sup>.

فما كانت ردة فعل الزوجة سميرة<sup>١٢</sup> عندما لاحظت سميرة أن زوجها لم  
يعرف أي اهتمام لشعورها ذلك، وأنه يطالعها بإجراء عملية جراحية أخرى، عندها  
غضبت وقالت: أنا آسفه إذا إني غير مستعدة لأية عملية جراحية أخرى، وأنا  
آسفه أيضاً إذا كان المفهوم الجديد لا يعجبك، استغرب الزوج راشد لردة فعل  
زوجته سميرة ولما قالت، لم هذا القusp تكون ما كان يخواط فعله هو تهدئتها  
وبث الطمأنينة في قلبها ومواساتها وذلك بإخبارها بأن هناك حلقة المشكلة  
وطبعاً فإن حوابها ذلك كان حواباً غاصياً وجارحاً لشورة ومتراً لغضبها، عندها  
قال: أنت التي نظرتني إلى موضوع التشوهات والآثار التي تركتها العملية  
الجراحية وأنت التي كنت مستاءة لذاك، ما الذي تريدينه مني ولماذا هذه  
الشكوى إذن؟<sup>١٣</sup>

أما أكثر المثالى شيوعاً عند الرجال فهي أن النساء يتحولن تغريهم  
وطبعاً فإن ذلك التصرف من قبل النساء لا يوحّب به الرجال ولا يحبّونه بالطلاق  
الحقيقة هي عندما تحب المرأة الرجل عندها تشعر بمسؤلية «المعاونة  
والمساعدة» للرجل وتحاول مساعدته ومساندته في مجاهدة الحياة وتذلل نحائز

تطویر مستوى المعیشة، وعندھا تقوم المرأة بتشكيل «الجنة تطويراً» في رأسها ويصبح الرجل مركز اهتمامها.

تبدأ المرأة عملها الجديد بكل دأب ولا تيأس وتستمر في مهمتها هذه «المساندة والتطوير» أملأاً أن ينحو بـالرجل معها ومع مسامعها الحقيقة.

نرى المرأة تستمر في ذلك أملأاً في رفع شأن الرجل والعائلة معاً، ويستمر الرجل في الرفض والمقاومة، فبالنسبة للرجل (فإن المرأة تحاول أن تسيطر عليه).

يمكن حل هاتين المشكلتين العويضتين والتخلص من كل المشاكل والألام الناتجة عنهما وذلك لو تذكرنا السبب الحقيقي الذي يدفع الرجل إلى تقديم النصائح عندما تشتكى المرأة وكذلك السبب الحقيقي الذي يدفع المرأة إلى محاولة «تغير الرجل» والذي يثير غضب الرجل. فالرجل يفكر ويعامل مع الحوادث اليومية من منطلق المنافسة والتحدي والمخاصبة. وإن أكثر ما يسعد الرجل هو شعوره بالنصر وتحقيق الأهداف وإثبات قدرته على القيام بالمهام الصعبة ويدون آية نصيحة أو مشورة، لذلك نرى الرجل يرفض الانتقاد والتصحيح أو حتى إبداء الرأي من قبل المرأة، فهو رجل ويستطيع التغلب على آية مصاعب ويدون آية نصائح.

وإذا أن الرجل يتعامل مع المشاكل من هذا المنطلق والمفهوم، فإن الرجل نادرًا ما يتكلّم عن مشاكله ويحاول التعامل معها بصمت. أما إذا استحضرت عنده المشكلة وشعر أنها خارجة عن نطاق تخصصه فإنه يحتاج إلى خبرة شخص آخر فنراه يلتجأ إلى شخص يثق به ويخبرته. وبعد أن يستمع بذلك الشخص للمشكلة يقوم بإبداء الرأي وتقديم النصيحة.

لذلك فعندما تشتكى المرأة من مشكلة ما، نرى الرجل يهب لتقديم النصيحة والحل وذلك ظنناً منه إنه مخلوق لحل المشاكل وإن عمله هذا نوع من التعبير عن حبه للمرأة. بينما تسوء المرأة من ذلك التصرف وترغف الاستماع له.

على الرجل أن يعلم إن المرأة عندما تشتكي من أمر ما فإنها لا تريد أبداً أي حل في تلك اللحظة وإن كل ما تريده من الرجل هو الإحساس والمشاركة العاطفية وإن ذلك التصرف من الرجل يريحها ويجعلها تشعر بالقرب منه أكثر وأكثر . وإن إبداء النصائح والحلول بغضها يجعلها تشعر بالبعد عنه ولا تطيق مجلسه .

### اهتمامات الرجل والمرأة:

للمرأة اهتمامات وقيم في الحياة تختلف عن اهتمامات وقيم الرجل . تهتم المرأة بالحب والحوار والجمال وال العلاقات الاجتماعية ، فترى النساء يتضيّن وقتاً طويلاً لمساندة ومساعدة بعضهن البعض إذ إن المرأة ويطبعتها ترى كيانها من خلال المشاركة في الحياة .

يشتري الرجال وقتاً طويلاً في الكفاح في الحياة بينما هم المرأة هر التواش السلام في محبيط ملؤه الحب والتعاون والمساندة .

بالنسبة للمرأة فإن جانب العلاقات الاجتماعية أهم من جانب التكنولوجيا ومتترك الحياة . لتصبح في الحسبان (إن أولويات النساء هي تقىض أولويات الرجال) .

الحوار بالنسبة للمرأة هو شيء أساسي وإنه أكثر أهمية من تحقيق هدف ما أو النجاح في موضوع ما . الحوار المستمر يشجع رغبة المرأة .

هذه النقطة حادة جداً وعديمة بالنسبة للرجل وعليه أن يتذكرها دائمًا إذ إن الرجل ويطبعته لا يستطيع أن يفهم أو يهتم بهذه النقطة . قيامها الرغبة عند الرجل هي شعوره بالنجاح في جانب من جوانب الحياة ، كإصلاح شيء ما في المنزل أو تحقيق نجاح في العمل . يميل الرجل ويطبعته إلى الكفاح وتحقيق الأهداف ، بينما تميل المرأة ويطبعتها إلى تعزيز العلاقات وتعظيم الحب .

عندما يذهب الرجل إلى المطعم مع صدقائه ، فإنهم غالباً ما ينخرطون في

الحديث عن مشكلة ما ويحاولون إيجاد الحل المناسب لها «قد تكون مشكلة سياسية أو اجتماعية أو مالية أو حتى رياضية».

ولكن المرأة عند ذهابها إلى المطعم مع صديقاتها فإنها تجد الفرصة لتوطيد العلاقة وكذلك تحاول النساء آنذاك مساندة بعضهما البعض.

عالم الرجال مليء بالمشاكل والمصاعب والأهداف وعليهم أن يجدوا ويكافحوا لأجل تحقيق تلك الأهداف المثلثى والبقاء على قيد الحياة. بينما عالم النساء مليء بالعلاقات الاجتماعية والحب المتبادل والعواطف الجياشة والاهتمام والرعاية، لذلك تربت النساء حاسة (توقع احتياج الآخرين للمساعدة) وعليه فإن المرأة توفر مساعدتها لمثلثتها وبدون سزال الأخرى لها. عرض المساعدة عند النساء لا يدل على المرتبة العليا، وكذلك فإن طلب المساعدة لا يدل على أي ضعف أو تدني المرتبة، عرض تقديم مساعدة ما للمرأة يجعلها تشعر بأنها محظوظة بينما في عالم الرجال فإن التطوع في تقديم المساعدة يعتبر أمراً غير مقبولاً وقد يفسر أحياناً على أنه نوع من الإهانة، إذ إن ذلك يجعل الرجل يشعر أحياناً أن الآخرين غير واثقين من مقدرته ولذلك فإنهم يحاولون مساعدتها.

تؤمن النساء بفكرة المشاوره وتقديم الاقتراح وذلك دلالة على الاهتمام والرعاية، وكذلك تؤمن النساء بالتطویر المستمر. فإذا كان هناك شيء ما في حالة صالحة فإن المرأة تفكـر بالـتغيير والـتطویر والـتحسين في ذلك الشيء. وعندما تحب المرأة أي شيء فإنها تصـرـح بما تـفـكرـ وما تـفـتـرحـ من تـطـوـيرـ وـتـغـيـيرـ في ذلك الشيء، وكل ذلك نابع من منطلق الحب والاهتمام.

في هذا المجال فإن الرجل يختلف تماماً عن المرأة، فهو كما ذكرنا «صاحب الحلول» وشعار الرجل في الحياة هو (إذا كان هناك شيء ما يعمل بصورة منتظمة فدعه وشأنه ولا تعبث به) دعه يعمل ولا تصلح الشيء إلا إذا عطل وتوقف عن العمل.

ولذلك فعندما تحاول المرأة أن تغتير من مظهر الرجل والذي يعتبر بالنسبة لها تطوير، فإن الرجل يفتاظ ويتالم ويرفض ذلك إذا ما يفهمه هو أن المرأة تشعر بأنه (عاطل ويحتاج إلى إصلاح) حيث إنه ينظر للمسألة من وجهة نظره، ولا يمكن له أن ينظر للمسألة من وجهة نظر المرأة ألا وهي أن المسألة عبارة عن محاولة تطوير وليس إصلاح. ما الذي يحصل في مثل هذا الموقف؟ الكل يعلم النتيجة، احتجاج الرجل الشديد وغضبه وكذلك زعل المرأة. هدفها هو التطوير النابع من منطلق الحب والاهتمام. ما يفهمه الرجل هو عكس ذلك، رأت فيه عيّناً وتحاول إصلاحه، يا سبحان الله فما أكثر من تكرر مثل هذه المواقف في حياتنا!!.

كان أحمد يسوق السيارة وتجلس إلى جانبه زوجته التي يحبها هدى وهم في طريقهما إلى حضور حفلة نظمها أحد الأصدقاء في الطرف الآخر من المدينة، وعند وصولهما إلى المنطقة، بدأ على أحمد عدم معرفته العنوان بالضبط وضل يلف ويدور في شوارع المنطقة أملاً في الالهاء إلى مكان الحفلة. ظلل يلف ويدور بدون أي يأس أو استسلام. وبعد فترة تكلمت الزوجة هدى وأشارت عليه أن يوقف السيارة ويقوم بالسؤال عن المكان بدلاً من الملف والدوران والذي لم ينتفع عنه أية فائدة. سكت أحمد وتوقف عن الكلام لفترة وهنا بدت عليه علامات الانزعاج جراء ما اقترحه الزوجة الحبيبة، ولكن لم يتوقف عن السوقة وظل يلف ويدور في نفس المنطقة إلى أن عثر على المكان المطلوب. وعندها ترجلًا من السيارة ودخل المكان.

كانت بوادر الانزعاج واضحة على وجه أحمد طوال فترة مكوثهما في الحفلة، وكان قليلاً الكلام وضيق الخلق، بينما كانت الزوجة هدى في حالة استغراب واندهاش من جراء تصرف زوجها وظهوره بذلك المظاهر المزري.

فالمسألة بالنسبة لها فإن تصرفها داخل السيارة والإشارة على زوجها بتوقف السيارة وسؤال أحد المارة عن العنوان كان كأنما يقول: «ما إنني

زوجتك التي تحبك وتهتم بك فيها أني أعرض عليك فكرتي التي تساعد على التخلص من الضياع وعدم معرفة العنوان فعند عدم معرفة المكان بالضبط يجد رجلاً شخص ما قد يكون عارفاً للمكان وسيهدينا إليه وعندها تسهل المهمة».

أما بالنسبة للزوج أحمد فإن ما قالته وما أشارت به كان عبارة عن «إهانة كبرى» لشخصه ولقدراته. فهي كأنما قالت: «أنا لا أثق بك ولا بقدراتك على معرفة المكان بالضبط والاهتداء إليه بدون الحاجة إلى مساعدة!!».

لو علمت الزوجة إن عدم معرفة أحمد العنوان بالضبط ودورانه في الشوارع كان بالنسبة له (مهمة) وإن واجبه كرجل يحتم عليه أن يتحققها وينجزها بنفسه وبدون أي تدخل أو معاونة من قبل أي شخص آخر كي يثبت لزوجته (إنه إنسان قادر) وكذلك فإن السؤال وطلب المعونة - حسب مفهوم الرجل - معناه انحدار مكانته في ذلك التركيب الهرمي ونزوله إلى مكانة أو طراً إضافة إلى أنه سيعطي الفرصة للشخص الذي سيقوم بمساعدته إلى الارتفاع في ذلك الهرم.

ولو بقيت الزوجة هدى ساكنة وظاهرت بالراحة التامة وعدم الاستياء وتركت الفرصة لزوجها لمعرفة العنوان بنفسه إلى أن يصلوا إلى المكان المطلوب لزاد حب أحمد لها وذلك لسبعين، أولئكما أنه أعطته الفرصة ليثبت لها إنه إنسان كفوء ويمكن الاعتماد عليه وعدم إجباره على الانحدار من مكانته في الهرم. وثانيهما إنها وبالرغم من الضياع واللف والدوران في الشوارع لم تبد أي استياء أو ازعاج.

بصورة عامة فعندما تحاول المرأة مساعدة زوجها أو تقديم النصيحة من تلقاء نفسها وبدون أن يطلب الرجل منها ذلك، فإن وقع ذلك على مسامع ومشاعر الرجل يكون كبيراً جداً ومؤلماً بشكل لا يمكن للمرأة أن تصوره، فحتى لو إن المرأة قامت بذلك من باب الاهتمام والحب، إلا إن الرجل وفي تلك اللحظة يفهم تصرفها ذلك على عكس ما قصدته، يشعر الرجل وقتها بالإهانة والحرج، نعم هذا ما يشعر به الرجل.

وإذا كان الرجل قد نشأ وتربي في بيت كانت أمه تقوم بذلك دائمًا مع أبيه، فتلك الطامة الكبرى. ردة فعل الرجل غالباً ما تكون عنيفة وقوية وشديدة الوطأ وقد لا تحمد عقباها. من المهم جداً أن يثبت إنه قادر على تحقيق الهدف المرسوم وإنه أهلًا للمسؤولية حتى لو إن الأمر كان بسيطاً مثل المثال السابق.

ومن الغريب أيضاً فإن حساسية الرجل قد تزداد وتكبر عندما يكون الموضوع بسيطاً، فحسب تفكير الرجل (إذا لم تثق المرأة به وبقدراته على تحقيق الهدف في الأمور البسيطة فهل يمكن لها أن تثق به في تحقيق الهدف في الأمور الصعبة والمعقدة والأكثر حساسية وهل ستثق بقراراته !!!).

#### الإضفاء وأهميته:

إذا لم يفهم الرجل مسألة اختلاف المرأة عنه في تفكيرها وتصرفيها، فمن الممكن جداً أنه عندما يحاول مساعدة المرأة يقوم بتعقيد الأمور بدلاً من تيسيرها ويجعلها تسير من سبيء إلى أسوأ.

على الرجل أن يفهم جيداً أن المرأة عندما تبدأ بالكلام عن مشاكلها وتبدى تذمرها واستياءها، فإن أول ما تطلب هو (شعور بالقرب). شعور التفهم والمشاركة الوجدانية من قبل الرجل ولا تزيد ولا ترغب أبداً أن يقوم الرجل بـالقاء محاضرة تتضمن حلولاً لتلك المشكلة أو المشاكل.

غالباً ما تشعر المرأة بضرورة المشاركة فتقوم بالكلام عن يومها في البيت أو العمل وتتطرق خلال ذلك إلى بعض المشاكل. وهنا يجب الرجل إلى المساعدة، كيف يمكن له أن يسكت، فها هي مشكلة أمامه وإنه صاحب الحلول، يقوم بمقاطعة المرأة وحديتها ويفيداً بطرح الحلول وما يعتقد مناسبأً لذلك. وبديهيأً فإن المرأة تتزعج وتتمنى لو أنها لم تبدأ ذلك الحديث.

يجن جنون الرجل ويستغرب لموقف المرأة وردة فعلها الغريبة، فما الذي جرى لها؟! تتكلم عن مشاكل وهو عنده الحل المناسب؟ لم لا تقبل ذلك الحل

وترفض الاستماع؟ هل إنها مجنونة أم إنها لم تعد تطيقه ولا تطبق الاستماع إليه أم إنها لا تثق به ولا يأبه لها؟

تعود أحلام إلى البيت بعد فضاء يوم عمل شاق مليء بالمشاكل و هي تحتاج وترغب في مشاركة مشاعرها مع زوجها جميل الذي كان قد عاد من عمله أيضاً.

أحلام: عملي في هذه الشركة يستنفذ كل وقتي ولا يترك لي أية فرصة للالهتمام بمني أو بمن حولي.

جميل: قدمي استقالتك فأنت لست بحاجة إلى مثل هذا العمل، ابحثي عن عمل آخر مناسباً.

أحلام: ولكنني أحب هذا العمل وهذا هو مجال تخصصي. المشكلة أنهم هناك في العمل يتوقعون أن أقوم بمعجزة وأنجز كل هذا العمل بالسرعة التي يتوقعونها وهذا مستحيل.

جميل: إذا لا يهمك ما يتوقعون، قومي بإنجاز ما يمكن إنجازه ولا يهمك رأيهم.

تضارب أحلام من موقف زوجها جميل وتحاول أن تغير الموضوع.

أحلام: يا إلهي لقد نسيت أن أتصل بعمتي.

جميل: لا تهتمي لذلك فأنت مشغولة وهي بلا شك تفهم وتقدر ذلك.

أحلام: أنت تعلم جداً الظروف الصعبة التي تمر بها عمتي ركم هي بحاجة إلى؟

جميل: مشكلتك هي إنك كثيرة القلق وهذا السبب في كونك تعيسة دائمًا.

أحلام: (ترد بغضب واضح على وجهها وفي صوتها) أنا لست دائمًا تعيسة، هل يمكن لك أن تستمع لما أقول؟!

جميل: (وهو متزوج) ها أني أسمع لك ولما تقولين.  
أحلام: لا فائدة من الكلام معك.

بعد تلك المحادثة المزعجة والغير مشرمة فإن شعور أحلام هو زيادة ازعاجها وغضبها، فهي الآن أكثر غضباً وإنزعاجاً من قبل البداية بتلك المحادثة. وطبعاً فإن شعور جميل أيضاً قد تأثر، فهو الآن أيضاً أكثر غضباً وإنزعاجاً من قبل.

المcisية أن جميل لم يفهم تصرف زوجته والسبب الحقيقي لشكواها؟ وإن كل ما كان يحاول فعله وحسب تفكيره هو معاونتها في التغلب على مشاكلها، فما الذي حصل؟!

صاحبنا جميل هذا وبسبب جهله للفرق بين الرجل والمرأة لم يتبه إلى نقطة مهمة وحساسة جداً، ألا وهي ضرورة الإصغاء والابتعاد كلياً عن تقديم المساعدة وطرح الحلول. طرحة للحلول زاد الطين بلة وسبب إزعاجاً لا داعي له لكتلهم، فكل ما كانت تطلبه أحلام هو إصغاؤه لما تقول.

من الملاحظ إن النساء لا يبدأن بطرح الحلول وتقديم النصائح في حالة ما إذا اشتكتي أحد من موضوع ما أو مشكلة ما إذ إن طبيعة النساء في مثل هذه الحالة هي الإصغاء بصبر وحنان وتفهم. تحاول المرأة التعرف على الشعور الحقيقي عند الآخرين.

لم يعلم جميل إن الإصغاء العاطفي لزوجته أحلام والتي كانت تشتكى من هموم يومها في العمل وعن نسيانها الاتصال بعمتها المسكونة يجعل لها كثير من الارتباح ويشبع رغبتها واحتياجها في تلك اللحظة. لو إن جميل قام بالاستماع إلى شکوى زوجته وشاركتها وجداً من خلال بعض كلمات العطف والمواساة والحنان، بدلاً من تقديم نصائح وحلول لارتفاع الإنسان.

لنتظر إلى نفس المثال السابق ولكن من زاوية أخرى وأسلوب مختلف تماماً عن الأسلوب التقليدي والذي غالباً ما نلاحظه في المجتمع.

أحلام: عملي في هذه الشركة يستند كل وقتى ولا يترك لي أية فرصة للاهتمام بمنفسي ويعنى حولي.

جميل: (يأخذ نفساً عميقاً ويرتاح قليلاً ثم يقول) يبدو أن يومك في العمل كان شاقاً.

أحلام: إنهم يتوقعون مني أن أقوم بمعجزة وأنجز كل هذه الأعمال بالسرعة التي يطلبونها!

جميل: (يتوقف عن الكلام قليلاً ويرسم على وجهه تفهمـاً وإدراكـاً للموقف ثم يهمهمـ) هم هم ..

أحلام: إني نسيت حتى أن أتصل بعـنـي.

جميل: (يرسم على وجهه علامـة استغراب وعطـف ثم يقول) يا إلهـي ..

أحلام: عـنـي بـحـاجـة مـاسـة إـلـيـ هذه الأـيـامـ. إـنـي فـعـلـاً مـتـضـابـقـة جـداً بـسـبـبـ نـسـيـانـيـ هـذـاـ.

جميل: أنت فـعـلـاً إـنـسـانـة مـمـتـازـةـ إذـ إـنـكـ دـائـمـة الـاـهـتـمـامـ بـمـنـ حـولـكـ، إـنـيـ فـخـورـ بـكـ.

يـتـقدـمـ جـمـيـلـ مـنـ زـوـجـتـهـ أـحـلـامـ وـيـلـفـ سـاعـدـيـهـ حـوـلـهـاـ وـيـقـولـ بـعـضـ العـبـارـاتـ اللـطـيفـةـ. وـهـنـاـ نـلـاحـظـ أـحـلـامـ وـهـيـ تـشـعـرـ بـمـنـتـهـيـ الرـاحـةـ وـالـسـعـادـةـ، ثـمـ تـقـولـ: أـنـتـ زـوـجـ مـمـتـازـ وـأـنـاـ أـحـبـكـ وـأـحـبـ التـحدـثـ إـلـيـكـ، إـنـكـ دـائـمـاًـ تـجـعـلـنـيـ أـشـعـرـ بـالـسـعـادـةـ، شـكـرـاًـ لـكـ وـلـإـصـغـائـكـ.

باختصارـ، يـمـكـنـ القـولـ إـنـ أـكـبـرـ خـطـائـينـ فـيـ الـعـلـاقـةـ بـيـنـ الرـجـلـ وـالـمـرـأـةـ هـمـاـ:

١ - عـنـدـمـاـ تـكـوـنـ المـرـأـةـ مـتـضـابـقـةـ وـتـشـكـيـ منـ هـمـومـ وـمـشـاـكـلـ تـمـرـ بـهـاـ، يـقـومـ الرـجـلـ يـمـسـاعـدـتـهـ عـلـىـ طـرـيـقـتـهـ الخـاصـةـ وـذـلـكـ بـطـرـحـ الـحـلـولـ وـإـلـقاءـ الـحـكـمـ وـالـمـواـعظـ.

٢ - عندما يخطأ الرجل أو يواجه مشكلة ما، تحاول المرأة تصحيح ذلك عن طريق تقديم النصائح أو توجيه الانتقادات.

عند الكلام عن هذين الخطأين الشائعين فإن صلب الخطأ لا يكمن في النوايا الحسنة من قبل الرجل والمرأة، بل إن الخطأ هو في «الأسلوب والتوقيت». فعندما تكون المرأة في حالة نفسية مرتاحه فهي لا تمانع من الاستماع إلى الرجل وهو يحاول أن يهonian عليها المشكلة وبطريقه الخاصة. على الرجل أن يعلم ويدرك أن الوقت الذي تكون فيه المرأة متزعجة وغير مرتاحه وتشتكي من موضوع ما أو مواضيع ما، فإن ذلك الوقت غير مناسب ولا يتبع له أبداً القيام بطرح حلولاً أو تقديم نصائح. إذ أن كل ما تريده المرأة هو أن تغير عن شعورها ذلك وأن هناك من يستمع لشكواها وكلامها هذا. وإذا شعرت بتوفر ذلك وأن رجلاً واقفاً يستمع لكلامها ومتفهمًا لحقيقة شعورها، عندها تبدأ حالتها النفسية بالتحسن تدريجياً وبعد ذلك يمكن للرجل أن يدخل مع المرأة في حوار هادئ يحاول من خلاله طرح (اقتراحات) بدلاً من حلول.

أما بالنسبة للرجل فإنه يرحب بالنصائح أو الانتقادات البناءة في حالة طلبه هو للمساعدة. وعلى المرأة أن تعلم وتدرك إن تقديمها للنصائح أو توجيهها للانتقادات يثير الرجل كثيراً ويغضبه و يجعله يشعر بأنها تحاول إهانته وكذلك محاولتها للسيطرة عليه.

فكل ما يريده الرجل من المرأة حالة قيامه بعمل ما، هو موافقتها على ذلك العمل وليس نصيتها أو انتقادها. وإذا تولد عند الرجل شعور «عدم محاولة سيطرة المرأة عليه» من خلال توجيه انتقادات أو نصائح، عندها نراه يبدأ بسؤال المرأة عن رأيها واعتقادها.

إذا اتبهنا إلى مسألة الاختلافات الفطرية والغريزية بين الرجل والمرأة فإن ذلك سيساعدنا على تقبل واحترام شعور بعضنا البعض. وإذا قام الطرف الآخر برفض كلامنا وظهرت عليه بوادر الانزعاج والاستياء، فإن ذلك يعني وبلا شك

حصول خطأ إما في الأسلوب أو التوفيق أو في كلاهما.

عندما ترفض المرأة حلول الرجل وتصانحه، يشعر الرجل وقتها أن المرأة لا تثق به ولا يقدرنه على التفكير ولا تثق بعواطفه وشعوره نحوها. ونتيجة لذلك فإن الرجل يتالم ويغضب ويتوقف عن الاهتمام بها ويرفض الاستماع لها ولشكواها. أو قد تتولد لديه ردة فعل أقوى من ذلك بكثير وتكون مصحوبة بشورة أعصاب وإطلاق كلام وعبارات قد يندم عليها بعد ذلك.

### الفصل الثالث

## تعامل الرجل والمرأة مع التعب والإجهاد

### التعب والجهد

هناك صفات كثيرة يختلف فيها الرجل عن المرأة، ومن هذه الصفات هي الانكماش السايكولوجي وهذه الصفة تعتبر مصدراً محيراً للمرأة إذ أنه من الصعب على المرأة أن تفهم كيف يمكن فجأة للرجل الذي يحبها حباً عميقاً التحول إلى شخص يهتم بنفسه فقط ولا يراعي شعور الآخرين. هذا التغيير أمر غير مألوف بالنسبة للمرأة، لذلك عندما يتصرف الرجل بهذه الشكل نرى المرأة في حالة ألم ومعاناة وتأخذ الموضوع بصورة شخصية. تتصور أن هناك جفاء أو زعل من قبل الرجل. لا تفهم المرأة كيف يمكن للرجل الذي يحبها أن يتغير بصورة سريعة وتلقائية؟ كيف يمكن له أن ينسحب تفكيره عن الآخرين ويركز فقط على ما يشغل تفكيره [١٩].

إحدى المشاكل العامة بالنسبة للمرأة في علاقتها مع الرجل أنها تنسى احتياجاتها الأساسية وتنغمس تماماً في احتياجات الرجل.

ومن أكبر التحديات بالنسبة للمرأة هي كيفية المحافظة على ذاتيتها عند التوسيع وفي نفس الوقت تلبية احتياجات الرجل الانكمashية. وبالنسبة للرجل أيضاً فالمسألة ليست سهلة إذ أنه يصعب عليه التغلب على شعوره الانكماشي التركيزى ومحاولة مجاراة طبيعة المرأة التوسيعة.

مسألة التوسيع عند النساء والتركيز عند الرجال تولد مشاكل كبيرة جداً وخصوصاً عندما يتحدثون إلى بعضهم البعض، تحاول المرأة التوسيع في الكلام وعندما يسمع الرجل ذلك يتولد عنده شعور الملل والضجر إذ أنه بطبيعته الرجولية يختلف عن ذلك. فالرجل بطبيعته يدخل مباشرة في صميم الموضوع الذي يود التحدث عنه. ولذلك فعندما تبدأ المرأة الحديث بطريقتها التوسيعة يبدأ الرجل بالضجر والملل ويقول كلمته المعهودة (أدخلني في صميم الموضوع) أو كما يقال في اللهجة المصرية العامة (هات من الآخر).

بصورة عامة، عندما يود الرجل الحديث في موضوع ما فإنه وقبل أن يفتح فمه ويتفوه بأية كلمة فإنه يقوم بادخال الفكرة إلى ذهنه ويفكر بها تفكيراً عميقاً بصورة صامتة، أي إنه يفكر بصمت وبعد أن يتوصل إلى نتيجة أو حل يبدأ بالكلام عنها.

أما المرأة فكلامها ليس دليلاً على إنها تحاول أن توضح أو تناقش نقطة ما، فعندما تتكلم المرأة فإنها تحاول أن تدخل في أعماق تفكيرها بصوت مسموع.

القارىء العزيز، هل لاحظت المرأة تتكلم مع نفسها؟ من الممكن جداً الحصول بذلك. فلا تستغرب آنذاك ولا تتصور أن المرأة مجنونة أو إنها تهلوس. إنها عادة المرأة في التفكير فهي تفكر بصوت مسموع محاولة التوصل إلى النقطة الأساسية التي تود التحدث عنها، تلك النقطة التي غابت عن بالها ولم تكن واضحة قبل بدئها الكلام.

مثلاً يلتزم الرجل جانب الصمت أثناء التفكير، وهذا التصرف يريحه، فالمرأة أيضاً تجد صفاء أكثر في مخيلتها عندما تفكر بصوت مسموع وتتكلم وتشارك الرجل عما يدور في خلدها. لذلك عندما تبدأ المرأة بالتحدث إلى الرجل فهي لا تدرك تماماً إلى أين سيقودها هذا الكلام، إلا أنها تعتقد اعتقاداً جازماً بأن هذا الكلام سيقودها إلى الاتجاه الصحيح.

بالنسبة للنساء فإن مشاركة الكلام مع الرجال عبارة عن عملية اكتشاف إلا أن ذلك غالباً ما يسبب للرجل حالة انزعاج، والسبب بكل بساطة هو الجهل في الفرق بين الجنسين. وهنا يحاول الرجل مقاطعة المرأة أثناء الحديث أو يحكم على المرأة حكماً جائراً لا صحة له. لنقرأ المثال التالي ونرى من خلاله أسلوب المرأة الذي نتكلم عنه.

رجع الزوج باسم إلى البيت وقابل زوجته سعاد التي قالت له: (لم يتمكن إبنتنا عادل وللمرة الثانية من الذهاب للمشاركة في مباراة كرة القدم وهو حزين جداً. انصل أخيوك هشام هاتفيأ وقال إنه وعائلته سيقومون بزيارة لنا في الشهر السادس القادم. لم أدر ما أقول له حيث إنني لا أعرف أين سنكون في الشهر السادس، قد نفكر في الذهاب لزيارة والدتي أثناء ذلك الشهر الذي هو بداية العطلة الصيفية المدرسية. بالمناسبة متى تبدأ بالضبط العطلة المدرسية الصيفية؟ لحد الآن لم أتمكن من العثور على الصور التي سألتني عنها والدتي، تلك الصور التي التقتناها في حديقة الحيوانات أثناء زياراتنا لها في المرة الأخيرة. هل قرأت المقالة التي نشرتها الصحفة اليومية والتي تركتها لك هذا الصباح حول حديقة الحيوانات؟ هل تتصور أن تعليمات الحديقة الجديدة تنص على منع الزوار من إطعام الحيوانات؟ هذه سخافة وهذه التعليمات الجديدة ستغير من متعة الذهاب هناك. أنا أتذكر إطعامي للزرافة بيدي هاتين أنسني أن تتمكن من العثور على تلك الصور. أشعر بعض الأحيان أن الأمور ملتبطة في حياتنا وليس هناك أي تنظيم، أعتقد أنها بحاجة إلىأخذ بعض الوقت والجلوس سوية لمحاولة التخطيط وضع برنامج لقضاء عطلة الصيف).

تحليل ذلك: ما حصل للزوجة أنها في البداية شاركت زوجها بصوت مسموع عدة أفكار كانت تجول في خاطرها، أفكار مبعثرة، إلا أنها بعد ذلك وأثناء الكلام استطاعت أن تشعر بوضوح أكثر في داخل أفكارها وتمكنت من اكتشاف النقطة الأساسية التي كانت فعلاً تود التحدث عنها ألا وهي ضرورة

## الجلوس والتخطيط للعطلة الصيفية .

لا يستطيع الرجل فهم أسلوب المرأة هذا والسبب بكل بساطة هو أن أسلوبه يختلف كلياً عن أسلوب المرأة. فبدلاً من أن يشارك الرجل أفكاره ومشاعره مع المرأة بصوت مسموع فإنه يسمع لهذه الأفكار بالدخول إلى رأسه وهناك يطلق العنان لدماغه بدراستها وتحليلها والتعامل معها، كل ذلك يتم والرجل صامت لا يفتح فمه. وبعد أن ينتهي الرجل من التفكير ويجد الجواب أو الحل يقوم بفتح فمه والتحدث مع الآخرين .

من صفات الرجل الطبيعية أنه إذا ركز تفكيره على إسعاد المرأة فإنه حينئذ يصب كل تفكيره وجوده من أجل تحقيق ذلك . وعندما يشعر بسعادة المرأة يقوم الرجل وبصورة تلقائية بتحويل تفكيره إلى شيء جديد . يبدأ بالتركيز على أمر آخر مثل مشكلة ما في العمل وهكذا نراه يشغل ذهنياً ويصب كل تفكيره هناك ويصبح الموضوع الجديد همه الشاغل وبذلك يظهر وكأنه قد أهمل زوجته التي يحبها ويجهل على راحتها .

كذلك من الشائع عند الرجال أن الرجل عندما يكون واقعاً تحت ضغط أو وطأة أو إجهاد فإن قوة وأسلوب التركيز تزداد عنده، وتلك الزيادة تعطي الآخرين الانطباع على أن الرجل شارد البال ولا يهتم بأحد وإنه يفكر بنفسه فقط .

في هذه الحالة قد يبدو الرجل وكأنه أناي لا يهتم إلا بنفسه وذلك لتجاهله لكل من حوله والتفكير بنفسه فقط . هذا غير صحيح أبداً وهو مجحف بحق الرجل والدليل على ذلك أن معظم تفكير الرجل تلك اللحظة يكون متسبباً في الغالب على الاهتمام بالأسرة ومصالحها ومصالح أفرادها، أو يكون فكره منصباً على كيفية مساعدة الآخرين وليس على مصالحه الشخصية .

من الصعب جداً على المرأة فهم ذلك والسبب هو اختلاف الطبيعة بين الجنسين إذ أن المرأة التي تكون واقعة تحت ضغط فإنها لا تتصرف كما يتصرف

الرجل، لا تزداد عندها قوة التركيز، تتصرف المرأة بشكل آخر مغایر لذلك تماماً. في مثل هذه الظروف تزداد عند المرأة حاسة الوعي والإدراك ويزيد اهتمامها بمن حولها وخصوصاً الأشخاص الذين تودهم وتحبهم. عندما يكون الرجل واقعاً تحت ضغط في العمل فإنه يصب تفكيره في ذلك، ويبدو وكأنه ناسياً عائلته وجودها. منقسمة تماماً ولا اعتبار لأي شخص آخر. الحقيقة أن الرجل في مثل هذه الحالة يكون في الغالب ناسياً نفسه ويفكر بعائلته ومصلحتها والدليل على ذلك هو اهتمامه الكبير بحل تلك المشكلة والتغلب عليها. يحاول التغلب على تلك المشكلة كي يتمكن من موافقة العمل وتوفير المال من أجل سعادة الأسرة.

أما المرأة التي تمر تحت ضغط فإنها تستاء وتندفع كثيراً ويزداد عندها شعور الاهتمام بالأسرة.

كما رأينا، فإن التغير المفاجئ الذي يحصل عند الرجل هو صفة من صفاته الخاصة التي لا تعرفها المرأة، وعند حصول ذلك التغير تظن المرأة خطأ أن الرجل أنانى ولا يهتم إلا بنفسه. تفكر المرأة بهذا الشكل وهي معدورة إذ أنها تفكك من منطلق أسلوبها في التفكير، ذلك الأسلوب الذي يختلف بطبيعته عن أسلوب الرجل.

وهنا نقول للمرأة أن السلوك الذي يتبعه الرجل سلوكاً طبيعياً خاصاً به ولا يجوز لها أن تأخذ ذلك الأسلوب مقياساً على حب الرجل لها من عدمه. على المرأة أن تفهمحقيقة تصرف الرجل هذا وأن لا تشعر بأي تحامل على الرجل عندما يمر بتلك الحالة، حالة التفكير والسرحان الذهني، يمكن للمرأة الذكية التي تود إخراج الرجل من تلك الحالة وإعادته إلى الجو العام أن تستخدم مهاراتها في جلب انتباه الرجل متى ما أرادت ذلك.

صباح كل يوم يتهيأ الرجل للذهاب إلى عمله وقد تفعل المرأة مثل ذلك أيضاً أو قد تكون ربة بيت فتبقى في المنزل لتقوم برعاية البيت والأطفال.

أعمال المرأة في المنزل مهمة وليس باليسيرة فهي التي تقوم بالتنظيف وغسيل الملابس وإعداد الطعام وتلبية كل الاحتياجات والمتطلبات. لذلك نراها في آخر النهار مجدهدة ومتعبة. أما إذا كانت المرأة تعمل في الخارج فإن تعبيها يكون مضاعفاً إذ إن إضافة إلى العمل الخارجي فعندما تعود إلى المنزل نراها تقوم بالأعمال المنزلية أيضاً، وهذا الأمر شاق جداً. أما الرجل فيغادر المنزل ويتوجه إلى العمل، وبعد انتهاءه من العمل يعود إلى المنزل. بعد انتهاء اليوم وعودة الرجل والمرأة إلى المنزل يكون كلاً منها قد أصابه التعب والجهد وقد استنفدا معظم طاقاته ويحتاج إلى قسط من الراحة لاستعيد نشاطه.

هذا هو المجرى العام اليومي لحياة العائلة وبالذات العائلة العربية. والمصيبة الكبرى هنا هي (كيفية تعامل الرجل والمرأة مع الإجهاد والتعب؟). نعم، إنها من المصائب الكبرى والتي تسبب كثيراً من المشاكل كل يوم وفي كل منزل تقريباً، تحصل مشاكل لا طائل لها والسبب الرئيسي في ذلك هو ليس التعب نفسه، بل (اختلاف الرجل والمرأة في طرائقهما في التعامل مع الإجهاد وفي كيفية الحصول على الراحة).

جانب مهم جداً من جوانب العلاقة بين الرجل والمرأة هو كيفية تعاملهما مع الجهد والتعب. فالرجل يتعامل مع الجهد والتعب بشكل موضوعي غير ذاتي بينما تعامل المرأة مع الجهد بشكل ذاتي وغير موضوعي (العكس بالضبط).

طبيعة الرجل الأساسية هي الاهتمام بما يحصل في الخارج، فعندما يكون الرجل مجدها نراه ينسحب وينزوي ويبدأ بالتفكير الصامت ويحاول حل المشاكل التي تعيشه. هكذا يتصرف الرجل ويختلص بعد ذلك من الجهد والتعب.

بينما نرى طبيعة المرأة الأساسية هي الاهتمام بما يحصل في الداخل، فعندما تكون المرأة مجدها نراها تعامل مع مشاعرها التي ترتفع فجأة، هذه المشاعر تساعد المرأة على التعمق في داخلها وعندما تقوم بإجراءات تغييرات

داخلية، هذا ما يساعدها على الشعور بالراحة. على سبيل المثال إذا كانت المرأة تواجه مشكلة وتشعر بالجهد فإنها تتغلب على ذلك من خلال تغييرات تجريها على نفسها، كأن تصبح المرأة أكثر سلاسة، أكثر صبراً، أكثر تسامحاً، أكثر تفهماً. وهكذا. تجري تغييرات في ذاتها تساعدها على الشعور بالراحة.

أما الرجل الذي يعاني من الجهد فإنه يحاول التحكم بالجو العام الذي يحيطه، وبناء على ذلك فالرجل الذي يواجه مشكلة ما نراه يحاول السيطرة على الموقف وذلك من خلال التحليل الموضوعي الذي يتمكن الرجل من خلاله تقدير الموقف واستعراض ما حصل، هل ساهم هو شخصياً في خلق المشكلة أم لا؟ وبعد ذلك ومن خلال موضوعيته يحاول الرجل وضع الحل أو الحلول المناسبة. يتمكن الرجل بهذه الطريقة من قبول تحمل المسؤلية.

تتصرف المرأة عكس الرجل تماماً، فهي تحاول أن تركز في تفكيرها على ذاتها أولاً وبعد ذلك الوقوف على حقيقة مشاعرها. بهذه الطريقة في التفكير تمكّن المرأة من التعرف على ما حصل والسبب في ذلك. وكذلك ما يمكن فعله لحل المشكلة.

التعامل الموضوعي معناه الانفصال الشخصي، المراقبة، التحليل لما حصل وبعد ذلك التعامل معه ووضع الحلول المناسبة.

أما التعامل الذاتي فمعناه التعامل من خلال الشعور، أي وضع النفس في وسط المشكلة وبعد ذلك التعامل مع المشكلة من ذلك المنطلق.

قد يتصور البعض وللهذه الأولى أن الرجل المتعصب يتصرف تماماً كتصرف المرأة المتوبة، وإن كلاهما يلجأ إلى نفس الطريقة والأسلوب في الحصول على الراحة.

الجواب هو (كلا وألف كلا) فلكل منها طريقة الخاصة في ذلك، ومن المزلم جداً إن الاختلاف في طرفيتهمما يسبب مشاكل كبيرة تحصل كل يوم تقريباً.

هذا ما ستنظرق إليه وما ستحاول شرحه وتوضيح اختصاره على الرجل والمرأة والعائلة بصورة عامة والتي تؤثر وبالتالي على المجتمع.

فمن الفوارق الرئيسية بين الرجل والمرأة في التعامل مع الإجهاد والتعب، أن الرجل المتعب والذي يحاول الحصول على الراحة نراه يحاول إيجاد مكاناً هادئاً جداً خال من الصخب والضجيج ويحاول الابتعاد كليةً عن الخوض في أي نقاش مهما كان. فهو لا يريد الكلام لا في مشكلة ولا في أي موضوع آخر، كل ما يريد في ذلك الوقت هو «الهدوء».

وقد يفضل الرجل قراءة صحفة أو مقال أو قد يحاول الاستماع إلى الراديو أو قد يجلس على الكرسي صامتاً أو حتى يحاول النوم قليلاً، المهم بالنسبة له الهدوء. أما المرأة فعندما تشعر بالتعب والإجهاد وتحاول أن ترتاح وتستعيد نشاطها فإنها تحب الكلام! وليس ذلك فقط، فإنها تحب أن تتكلم وتجد من يستمع ويصغي إليها ومن ثم القيام بمشاركة في ذلك!

تصور رجل عائد لتوه من العمل وهو مرهق وفي أشد الحاجة إلى الراحة، وراحته هي الهدوء التام. وامرأة مرهقة وفي أشد الحاجة إلى الراحة وراحتها هي الكلام!!!.

النتيجة وبدون أي شك ستكون هم وغم وتوتر أعصاب وقد تصل إلى أبعد من ذلك. فالالتزام الرجل جانب الصمت وعدم استعداده للاستماع يثير جنون المرأة، وكلام المرأة عن مشاكلها اليومية يثير أعصاب الرجل ويرفع عنده ضغط الدم.

لننظر إلى الزوج قيس وزوجته هيفاء. يعود قيس من العمل وهو مرهقاً وفي أشد الحاجة إلى الراحة. يدخل قيس البيت ويسلم على روجته والأطفال وينتظر الطعام. بعد قليل يصل الطعام ويجلس الجميع على المائدة، وقبل أن يضع قيس اللقمة الأولى في فمه تبادر الزوجة هيفاء زوجها قيس فائلة:

هيفاء: كيف كان يومك في العمل؟

قيس: كان يوماً شاقاً.

هيفاء: ما الذي حصل هناك؟

قيس: المشاكل المعتادة.

هيفاء: ما نوع تلك المشاكل؟

قيس: «تبعد عليه علامات الانزعاج» ويقول: هل يمكن أن نأكل أولاً ثم تتحدث بعد ذلك؟

هيفاء: «تسكت لفترة قليلة ثم تقول»: بالمناسبة فقد اتصل صديقك عادل ويرجو أن تتصلك به في أقرب فرصة.

قيس: طيب سأتصل به عصراً.

هيفاء: ما تظنه يريده؟

قيس: «يبدو عليه الغضب» ويقول بصوت أعلى من الطبيعي: وكيف لي أن أعرف ما يريده، سأخبرك عندما أتصلك به.

هيفاء: إذا كانت لدى عادل النية في زيارتنا الجمعة القادمة فتذكرة أثنا وعدنا الأولاد بأخذهم إلى حديقة الحيوانات.

قيس: «يزداد غضباً» ويقول: طيب، هل يمكن أن نكمل تناول الطعام بهدوء؟

هيفاء: «وهي متساءلة»: طيب.

وبعد حوالي خمس دقائق ولا زال الجميع يأكل تبدأ هيفاء بالكلام ثانية:

هيفاء: لا تنسى، فغداً عندنا موعد مع الدكتور ويجب أن نخرج من البيت قبل الساعة الخامسة.

قيس: ألم أطلب منك الهدوء وعدم الكلام؟

هيفاء: «تبدي غضبها وتقول بصوت عال»: الله أكبر... ما مشكلتك؟ هل أن الكلام معك محزن علىي؟! ما بك؟ كل يوم تأتي من العمل ولا تزيد

الكلام، ما قصتك؟... وهذا ترك هيفاء العائد وتبداً بالتممة وتقصد المطبع.  
تذهب هناك وتبداً بالبكاء.

قيس: «يثور ويترك هو أيضاً الطعام ويقول بصوت أشجع تفوح منه رائحة غليان الدم وفوران الأعصاب»: أنت إنسانة غريبة، لا أدرى ما مشكلتك بالضبط! أعود من العمل مرهقاً وأود أن أرتاح قليلاً وكل ما أجده أمامي هو زوجة لا تترقب عن الكلام. وأي نوع من الكلام، إنه كلام سخيف وخالٍ من أي معنى. هل أنت مجنونة أم إنك تقصددين أن تجتنبي؟ ما العمل؟ أعتقد إنه لا فائدة من ذلك.

وهنا يترك القيس البيت ويدهب إلى إحدى المقاهي أملأً في إيجاد الراحة المنشودة.

مشاكل يومية، ثورة أعصاب، كلّاهما يود العودة إلى بيت خال من المشاكل إذ أن مشاكل العمل كافية لإرهاقهما. ولكن عند العودة إلى البيت فإن هناك مشكلة أخرى في انتظارهما وسبب هذه المشكلة هو (الاختلاف السايكولوجي الفطري بين الرجل والمرأة).

وبدون معرفة سر هذا الاختلاف فإن هذه المشاكل اليومية لن تتوقف ولن تنتهي والنتيجة هي حياة جحيم لا راحة فيها، والمصيبة إن كل منهما يتصور أنه على حق وأن الطرف الآخر هو المخطئ، وهو الذي يحاول خلق هذه المشاكل.

#### يتعامل الرجل مع مشاكله اليومية بصمت:

هذه هي طبيعة الرجل الغريزية والمجبل عليها، فالرجل الذي تكون عنده مشاكل يحاول أن يتعامل معها ويحلّها وذلك بالتفكير الصامت إلا إذا كان عنده صديق حميم يمكن أن يساعدته في مشكلته ويساعده في حلها، عندها يتكلّم الرجل عن مشكلته. أما إذا لم يجد الرجل مثل ذلك الصديق فإنه يلتزم جانب الصمت ويحاول حل المشكلة بنفسه وإذا وجد الحل المناسب وتغلب على تلك المشكلة عندها يفتح الرجل فمه ويدأ بالكلام.

فالرجل الذي يواجه مشكلة ما في العمل فإن كل تفكيره يكون مصبوغاً على تلك المشكلة، وحتى عندما يعود للبيت فإنه يعود جسدياً فقط أما ذهنياً فهو غائب، ذهنه مشغول في العمل، وهنا عندما يحاول أحد التحدث إليه نراه يتزعج ويتضاءق والسبب هو أن ذلك الكلام يقطع عليه سلسلة أفكاره ويبعده عن الموضوع الذي يفكر فيه. قد يلتجأ الرجل في مثل هذه الحالة إلى التظاهر بالانشغال بأمر آخر كالتقاط مجلة والنظر فيها، هذا التصرف من قبل الرجل هو تصرفًا نابعاً من اللاوعي ولا يعني أبداً إهانة المرأة أو تجاهلها، أبداً فتصرفه هذا محاولة منه لمنع المرأة من مقاطعة تفكيره. تصرفه نابعاً من اللاوعي ولا علاقة له بعده حبه للمرأة.

يستمر الرجل في تصرفه هذا ما دامت المشكلة مستعصية ولم يتمكن من إيجاد حل مناسب لها، يبقى متوتر الأعصاب وشارد البال ويستمر بالظهور بالانشغال بأي شيء آخر. يشغل نفسه بعدة أساليب كقراءة كتاب ما أو صحيفة أو الاستماع إلى الراديو أو القيام بأي عمل آخر. عندها وبصورة تدريجية تهدأ أعصاب الرجل.

وكذلك عندما يكون الرجل مرهقاً وأمامه عدة مشاكل تحتاج حلولاً فإنه عادة ما يختار المشكلة التي تتطلب حلّاً سريعاً أو أكثرها صعوبة وإشكالاً ويدأ بالتفكير والتعامل معها. وقتها يكون الرجل مركزاً تماماً في صميم الموضوع إلى درجة إنه ينسى ما حوله ولا يمكن من رؤية أي شيء آخر. فكل ما يراه ويفكر به هو تلك المشكلة.

في تلك اللحظات يكون الرجل متزرياً ومنعزلاً فكريًا ولا يود الاشتراك بالحديث عن أي شيء أو حتى مناقشة أي موضوع مهما كانت أهميته ولا تكون عنده القدرة على التجاوب مع من حوله من الناس.

يبقى الرجل يفكر ويفكر وبعد ذلك التفكير العميق فإنه إما أن يجد الحل المناسب لتلك المشكلة وعندها نراه منشرحًا طيب الخاطر وتعلو وجهه ابتسامة

عربضة ويكون مستعداً للكلام والاستماع ونفسه مستعدة للإرسال والاستقبال. أو أن تستعصي المشكلة ولا يمكن من إيجاد حلًّا مناسباً لها، عندها ثرى الرجل وهو يحاول أن يشغل نفسه بأمور ثانوية لا تتطلب منه التفكير مثل قراءة جريدة أو مجلة أو مشاهدة التلفزيون أو أي عمل آخر لا يتطلب منه بذل أي مجهود.

وعندما تكون المرأة مرهقة ومتزعجة ولديها مشاكل، فكيف تتصرف وماذا تفعل؟ هل تتصرف مثل الرجل وتبدأ بالتفكير بصمت ولا تكون مستعدة للدخول في أي نقاش أو الاستماع لاي شخص آخر، هل تعنكف مثل الرجل وتتقوّع على نفسها؟.

الحقيقة غير ذلك تماماً، فعندما تكون المرأة في مثل هذه الحالة فإنها تحاول أن تجد شخصاً تثق به وبدأ معه/معها حديثاً مطولاً ومفصلاً عن مشاكلها. هذه هي طريقة المرأة في الترفيه عن خاطرها والشعور بالراحة.

وإذا اجتمعت المرأة بامرأة أخرى تكون هي الأخرى تمر بمشاكل، عندها تجد المرأة الشعور بالراحة وكذلك المرأة الأخرى. ويعنى آخر فإن اجتماع امرأتين تمران بمشاكل وتحدثنهما مع بعض فيه راحة لكلا المرأةين.

بالنسبة للمرأة فإن مشاركة الآخرين مشاكلهم معناه المودة والثقة، ولا تخجل المرأة من الاعتراف بمشاكلها، فالهدف عند النساء هو العلاقة الودية وليس الكبراء. تشعر المرأة بالراحة عندما تجد صديقاً حميمًا تشاركه مشاكلها، بينما يجد الرجل الراحة عندما يحل مشاكله بنفسه.

هنا نود أن نذكر أن المرأة وبسبب طبيعتها التوسيعة فإن كثرة احتياجات أو طلبات الآخرين في وقت واحد ترهقها كثيراً وتربيكها، فالرجل بطبيعته يصب تفكيره في مسألة واحدة فقط، أما المرأة فإنها تتعاش مع جميع المشاكل في آن واحد. ومن الجدير ذكره أن المرأة في مثل هذه الحالة تفقد القدرة على إعطاء الأولويات وهذا يؤدي إلى إرهاقها أكثر وأكثر إذ أنها تشعر بمسؤولية كبيرة وإنها

مجبرة على القيام بكل ذلك وهذا ما يجعلها تشعر بالقهر واليأس وقد تلجأ المرأة إلى البكاء. يتباين شعورها بأن عملها لا ينتهي وواجباتها مستمرة على مدار الساعة. وهنا نود أن نذكر القول الشائع في الغرب (يبدأ عمل الرجل من الساعة التاسعة ويتهي في الساعة الخامسة - وهو ساعات العمل في الدوائر - أما عمل المرأة فلا نهاية له).

فهم الرجل لهذه النقطة مهم جداً، ففي الغالب عندما يرى الرجل المرأة مفهورة تكون ردة فعله الاستياء والغضب حيث يتصور وقتها إن المرأة تحاول أن تلومه على تعاستها.

#### موقف المرأة من الرجل الصامت :

ذكرنا أن الرجل المجهد والمشغول فكرياً بمشاكله يلتزم جانب الصمت ويتزوي في البيت ولا يود الحديث عن مشاكله ولا التحدث إلى أي شخص آخر. وعندما ترى المرأة ذلك فإنها تنزعج كثيراً ولا تتقبل ذلك من الرجل أبداً. إنها لا تعلم ما الذي حصل للرجل في الخارج ولا تستطيع قراءة أفكاره ولو إنه تكلم عن مشاكله التي تؤلمه لسرها ذلك ولتعاطفت معه. ولكنه بصمته المبهم هذا يزعجها كثيراً و يجعلها تشعر إنه يحاول متعمداً تجاهلها وتجاهل وجودها أو إنه غاضب عليها بسبب ما .؟؟؟.

يعود الزوج من العمل إلى البيت بعد قضاء يوم عمل شاق مليء بالمشاكل، يدخل البيت وبعد تناول الطعام يحاول أن يجد بعض الهدوء ويحاول أن يجد حللاً لمشكلة حصلت له في العمل. يجلس في زاوية الغرفة ويفكر بصمت.

تلحظ الزوجة صمت الرجل هذا، وعندما تحاول أن تكلمه فتقول:

الزوجة: هل تحب أن تتناول فنجاناً من الشاي؟

الزوج: لا، شكراً.

الزوجة: هل ستخرج عصر هذا اليوم؟

الزوج: «وهو مستغرق في التفكير»: لا أعتقد ذلك، سأبقى في البيت.

الزوجة: ما تحب أن تتعشى اليوم؟

الزوج: «وهو على حالي مع بعض التذمر»: أي شيء. أرجوك أن تتركي بي لوحدي.

هنا تبدأ الزوجة بالتفكير والقلق: ما الذي جرى لزوجها؟ هل إنه في ورطة كبيرة ويحاول أن يختفي، ذلك عليها؟! هل إنه لم يعد يطيقها ولا يطيق الكلام معها؟! هل إنه غاضب عليها؟! هل إنه ينوي تركها وترك البيت؟! هل وصلت الأمور بينهما إلى طريق مسدود وأصبحت الحالة بالنسبة له غير محتملة وسيطلقها؟! ما الذي حصل؟!

الزوجة: ما بك وما أصابك؟ كلمي... ما الذي تريده مني؟ هل ارتكبت ذنبًا أستحق منك هذا الإهمال وهذه المعاملة القاسية أم إنك تقصد أن تعذبني؟ إذا كنت تشعر إني أصبحت مملة بالنسبة لك وإنك لم تعد تطيقني، طافقني إذا؟.

عادة لا تفهم المرأة تصرفات الرجل بصورة عامة عندما يكون مرهقاً أو يمر بمشكلة، إذ إنها تتوقع من الرجل أن يعود إلى البيت ويبدا بالكلام عن مشاكله مثلما تفعل هي، ولكن بصمته هذا فإنها تعاني كثيراً. وتزيد معاناتها وتتكبر عندما ينتقل من مرحلة الصمت إلى إشغال نفسه بأمور ثانوية أخرى «تعتبر آنذاك تافهة بالنسبة لها». لماذا هذا الإهمال؟! هذا هو تفكير المرأة في تلك الساعة. هل أن قراءة الجريدة أو المجلة أو مشاهدة التلفزيون أو الاستماع لجهاز الراديو أهم منها ومن وجودها؟!

إذا كان الرجل يمر بمرحلة تعب وإرهاق فمن الخطأ أن تتوقع أن يكون عاطفياً أو متضاورياً أو عنده الاستعداد للاشتراك بمناقشة أي موضوع.

وكذلك فإنه من الخطأ أن تتوقع صمت المرأة إذا كانت تمر بمرحلة تعب وإرهاق. هذه هي الحياة وهذه هي طبيعة الجنسين ولا يمكن لأي شخص أن يغيّرها.

في مثل حالة الرجل المرهق والذي يفكر ويحاول إيجاد حلًّا لمشكلته العويصة، وكذلك ردة فعل المرأة أزاء ذلك، هناك خمس نقاط نذكرها وذلك محاولة لتقرير الصورة. صورة تفكير الرجل والمرأة في تلك اللحظات:

١ - عندما تقول المرأة للرجل: أنت لا تسمعني.  
يقول الرجل: ما قصدك أني لا أسمعك؟ أنا مستعد أن أعيد كل ما قلتهي منذ بداية الحديث.

الحقيقة هي أن الرجل عندما يكون مشغولاً بمشكلة ما ويحاول أن يجد حلًّا لها فإن المشكلة تشغل ٩٥٪ من حيز تفكيره والباقي وهو ٥٪ يحاول أن يستخدمها ليسمع كلام المرأة وهذا كاف جداً بالنسبة لتفكيره. بينما تريد المرأة من الرجل ١٠٠٪.

٢ - عندما تقول المرأة: أنا أشعر وكأنك غير موجود.  
يقول الرجل: ما تقصدين بأنني غير موجود؟ بالطبع أنا موجود. إلا تراني أمامك؟! بالنسبة للرجل فإنه موجود فعلاً. أما بالنسبة للمرأة فإن الرجل موجود جسدياً ولكنه غائب فكريًا.

٣ - عندما تقول المرأة: أنت لا تهتم بي.  
يقول الرجل: بالطبع أنا أهتم بك، لماذا إذاً أحاول إيجاد حلًّا للمشكلة؟

بالنسبة للرجل فإنه يبذل مجهوداً كبيراً لإيجاد الحل المناسب للمشكلة وإن النتيجة الطيبة ستعم على كليهما. وهذا بحد ذاته نوع من الاهتمام بها.

أما بالنسبة للمرأة فإنها تحاول أن تحظى وتشعر باهتمام الرجل وعطاءه العابرين وليس من خلال حل الرجل للمشاكل بمفرده.

٤ - عندما تقول المرأة: أنا أشعر إني غير مهمة بالنسبة لك؟

يقول الرجل : هذه سخافة . بالطبع أنت مهمة بالنسبة لي .

بالنسبة للرجل فإن انشغاله الفكري بایجاد حلًا للمشكلة معناه التخلص من بعض المتغصبات وإحلال السعادة بدلاً من التعasse . وذلك طبعاً ليس بالنسبة له وحده ، بل إن تلك السعادة ستكون من نصيب الاثنين . وهذا يعني أن المرأة مهمة بالنسبة له وفي حياته .

بينما تشعر المرأة بأنها متجاهلة من قبل الرجل وإنها غير مهمة بالنسبة له ، ما تريده المرأة هو اهتمام الرجل المباشر بها .

٥ - عندما تقول المرأة : أنت إنسان عديم المشاعر .

يقول الرجل : لم تقولين ذلك ؟ لمن إذاً أنا أدقّر أعصابي وأجهد نفسي ؟

بالنسبة للرجل فإنه يشعر إن المرأة شديدة النقد وكثيرة الطلبات . أمامه مشكلة وإن واجبه يحتم عليه أن يجد حلًا لها . هل هذا جزاء الإحسان وشكره على ما يبذله من جهوداً إنها فعلاً امرأة لا تقدره ولا تقدر مجده و لا تقدر ما يفعله لكليهما .

كي يتتجنب الرجل والمرأة مثل هذه المواقف وما قد يتحقق عنها من مشاكل ، فعلى المرأة أن تذكر دائمًا أن الرجل وفي حالة الإرهاق والتعب يود الهدوء والراحة ولا يرغب في الكلام إطلاقاً . هذه هي طبيعته ولا يمكن لها أو لغيرها أن يغيرها أو يعدلها .

وكذلك على الرجل أن يتذكر دائمًا أن المرأة وفي حالة التعب والإرهاق ترغب في الكلام للتrophicه بما في خاطرها ومن ثم الشعور بالراحة . هذه هي طبيعتها ولا يمكن له أو لغيرها أن يغيرها أو يعدلها ، طبيعتان مختلفتان وليس هناك أي أمل أو رجاء في التغيير .

على كل من الرجل والمرأة أن يفهموا ذلك تماماً ويقبلاه ويعترماه وأن يتعاملا معه بإسلوب عملي وعقلاني . وأن يتعدا عن سوء فهم تصرف بعضهما

البعض وأن لا يأخذ الأمور بشكل حساس أو شخصي. فعندما لا يتكلّم الرجل، فإن على المرأة أن تفهم إنه متعب ويحتاج إلى بعض الراحة والهدوء. وإن واجبها أن توفر له ذلك وإلا فإن النتيجة لن تكون سارة. وكذلك فعندما تتكلّم المرأة عن مشاكل فإن على الرجل أن يفهم إنها في تلك اللحظة تحتاج إلى أن ترفل عن خاطرها كي ترتاح، وإن واجبه أيضاً أن يوفر لها ذلك وإلا؟.

### تعامل المرأة مع مشاكلها اليومية بالكلام:

عندما تكون المرأة مرهقة وتفكّر بمشكلة ما أو عدة مشاكل فإنها تلقائياً وبدون أي تفكير تشعر بالحاجة إلى إيجاد شخص يستطيع أن تتكلّم معه/ معها حول المشاكل التي تعاني منها حالياً أو حتى المشاكل المحتملة والتي قد تفرزها المشاكل الحالية.

ومن طبيعة المرأة إنها وعند كلامها عن عدة مشاكل فإنها تبدأ بذكر تلك المشاكل وبدون إعطاء أية أولوية للمشاكل، فهي تتطرق إلى المشاكل بصورة عشوائية وبدون ترتيب. وفي هذا الوقت وفي مثل هذه الحالة فإن المرأة ليس هدفها إيجاد الحل المناسب للمشكلة أو المشاكل كل ما تريده المرأة هو التعبير عما في داخلها والترفيه عن خاطرها وبالتالي الشعور بالراحة.

عندما يكون الرجل محااطاً بأكثر من مشكلة واحدة نراه يركز على واحدة منها ويبذل كل جهوده في التفكير ليجد الحل المناسب. يقوم الرجل بكل ذلك وهو صامت لا يتكلّم، بينما نرى المرأة والتي تمر بنفس موقف الرجل تفكّر في جميع هذه المشاكل في آن واحد وتفكيرها هذا لا يكون بصمت مثل الرجل، بل إنها تفكّر وتتكلّم في نفس الوقت. هذا هو الأسلوب الذي يريجها. يفكّر الرجل بصمت، وتفكر المرأة بصوت مسموع.

ولكي تشعر المرأة بالراحة فإنها لا تتكلّم عن المشاكل الآتية فقط، بل إنها تبدأ بالكلام عن مشاكل حصلت في الماضي وكذلك عن المشاكل التي من الممكن أن تحصل في المستقبل. وبالرغم من كلامها عن كل هذه المشاكل

فتها لا تركز ولا تلمع إلى رغبتها في إيجاد أي حل لأي من تلك المشاكل. المهم بالنسبة للمرأة هو «الكلام عن المشاكل وليس إيجاد الحل». هذه هي طريقة المرأة في تعاملها مع المشاكل وإذا حاولنا أن ننكر عليها ذلك، فإننا ننكر عليها ذاتها وكيانها.

ومن الفوارق بين الرجل والمرأة في هذا المجال أيضاً هو أن المرأة وفي حالة وجود مشاكل تحاول العثور على شخص يستمع شكوكها ويتفهمها، وعندما تجد الشخص المناسب تنطلق بالكلام عن المشاكل الحالية والمتواعدة. وهنا إن لم تجد المرأة الراحة الكافية التي تبحث عنها فتها تبدأ بذكر مشاكل آخرين ليس لهم أية علاقة مباشرة بمشاكلها هي. تذكر مشاكل أصدقاء وأقرباء أو حتى مشاكل كانت قد مرت عليها من خلال روايات أو كتب التاريخ.

#### موقف الرجل من كلام المرأة هذا:

عندما تبدأ المرأة بالكلام عن مشاكلها وبأسلوبها الخاص، يتزعج الرجل ويتضايق كثيراً لذلك، فهو ساعتها يظن أن المرأة تحاول ومن خلال تلك الشكاوى أن تضع اللوم عليه، وكلما استمرت المرأة في كلامها وشكوكها كلما زاد الرجل اتزعاً وتضايقاً.

لا يعلم الرجل آنذاك أن المرأة عند كلامها عن المشاكل وتذمرها هي مجرد وسيلة لإيجاد الراحة ولا تقصد أبداً أن تضع اللوم عليه. وكذلك لا يعلم الرجل إن المرأة وبعد الانتهاء من كلامها عن المشاكل ستشعر بالراحة. كل ما هو مطلوب من الرجل التحلّي بالصبر والإصغاء وعدم فهم الموضوع على أنه محاولة من المرأة لإثبات تقصيره ومن ثم إدانته. أبداً، إنها لا تقصد ذلك. فهو لا يزال بالنسبة لها ذلك الرجل الذي أحبت ووافقت على الزواج منه.

في عالم الرجال فإن الرجل عادة ما يتكلم عن مشاكله لسبعين رئيسين فإنه إما أن يحاول وضع اللوم على شخص آخر وبذلك يتخلص هو من المسؤولية والملامة أو إنه يحاول أن يحصل على المشورة والنصيحة. ومن هذا المنطلق

ومن هذا المبدأ فعندما يبدأ المرأة بالكلام عن المشاكل فإن الرسالة المستوحة للرجل من شكوكها هي إما إنها تحاول أن تضع اللوم عليه «اتهامه بالقصور». وعندها يستل سيفه ويخرجه من غمده ويحاول الدفاع عن نفسه. أو إذا كانت شكوكها بسيطة وليس ذات أهمية كبيرة فإن المفهوم بالنسبة له هو إن المرأة تطلب منه النصيحة والمشورة. وهنا نرى الرجل يتربع على عرش السلطنة والحكم ويبدأ بابراج ما في جعبته من نصائح وإرشادات وحكم ويحاول جاهداً أن يثبت للمرأة إن ما يقوله فيه الشفاء المضمون والحل المناسب.

وفي كلا الحالتين فإن تركيز الرجل منصب على ما يفكر به هو شخصياً وليس لديه أي استعداد لسماع ما قد تحاول المرأة قوله. المهم بالنسبة له هو إيصال تلك الرسالة للمرأة.

ما الذي يحصل عندما يبدأ الرجل بتقديم النصائح للمرأة؟ عندما يبدأ الرجل بالكلام عن النصائح ويسترسل في ذلك نرى المرأة تنتقل إلى مشكلة أخرى. وإذا استمر الرجل في وعظه وخطبته نراها تنتقل إلى مشكلة أخرى، تستمر المرأة بالتنقل من مشكلة إلى أخرى طالما صاحبنا الرجل يبقى مستمراً فيما هو عليه ولا يتوقف.

وبعد أن يقدم الرجل عدداً من النصائح يحاول أن يتعرف على حالة المرأة النفسية. هل فهمت واستوعبت نصائحه أم لا؟ هل كان لنصائحه أي مفعول؟ هل وجدت الحل المناسب وستأخذ به؟ المصيبة هي عندما يلاحظ وبعد كل النصائح والجهود المبذولة أن حالة المرأة النفسية إما إنها لا زالت كما كانت في السابق أو إنها زادت سوءاً!!.

يزداد الرجل غضباً ويجن جنونه ويشعر ساعتها أن المرأة قد رفضت كل ما قاله ولم تكرث لا به ولا بأرائه ونصائحه. ونراه بعد ذلك يبدأ بالدفاع عن نفسه وعن آرائه وقد يبدأ بالتهمج على المرأة ويتهمها باتهامات هي بريئة منها.

ما يدفع الرجل هنا إلى الدفاع عن نفسه هو توقيعه أن المرأة مستمع

لدفاعه وستفهمه، وبعد ذلك تهدأ وتترنح وتتوقف عن الكلام عن المشاكل.

هل تهدأ المرأة عند سماعها دفاع الرجل؟ طبعاً لا. فكل ذلك الدفاع لا أهمية له ولا معنى. فهي لم تفهم بأي شيء أصلاً ولم تحاول أن تضع أي لوم عليه. لذلك فإن الدفاع هذا ليس في محله ولا ضرورة له وكل المجهود الذي بذله الرجل كان عبثاً وذهب أدراج الرياح.

كل ما كانت المرأة تريده من خلال كلامها عن المشاكل هو «استماع الرجل لشكواها» هذا كل ما تريده المرأة. لذلك فكلما أطّال الرجل في دفاعه عن نفسه زاد غضب المرأة!! لذلك فإن الرجل الذكي والمتفهم لطبيعة المرأة هو الرجل الذي يلتزم جانب الصمت ويسكت، وكل ما يفعله هو الاستماع للمرأة وشكواها. وإن ذلك كفياً باراحة المرأة وتهدايتها.

يعصب الرجل أيضاً عندما تبدأ المرأة بالشكوى من أمور خارجة عن نطاقه، أشياء ليست بمقدوره أن يغير فيها ولا يمكن له حلها «لا حول ولا قدرة». مثل قولها:

- إن راتبي الشهري قليل ولا يكفي.
- صحة عمتي فلانة تدهور يوماً بعد يوم.
- بيتنا صغير بالنسبة لعدد أفراد الأسرة.
- صيف هذه السنة حار جداً وجاف. متى سيتزل المطر؟
- حالتنا المادية ضعيفة وإن دخلنا الشهري قليل.
- برامج التلفزيون سخيفة وليس هناك أي متعة فيها.
- الإصلاحات الجارية في الشارع العام مزعجة وتسبب لي الصداع.

عندما تكون المرأة متضايقة ومتذمرة فإنها قد تبدأ بالشكوى وتذكر بعض الأمثلة السابقة أو أشياء أخرى مشابهة. تقول ذلك وهي تعلم جيداً إن تلك المشاكل خارجة عن نطاقها وعن نطاق الرجل ولا يمكن معالجتها والتغلب عليها. فهي تقولها لتنفس عمما في خاطرها وتحاول الحصول على الراحة، إذ إن

راحتها في الكلام. وترتاح أكثر لو إن الرجل استمع إليها وشاطرها الرأي من باب الموساة فقط لا أكثر، وابتعد عن العصبية واللجوء عن الدفاع عن نفسه أو تقديمها للنصائح.

ومن الأمور التي تزعج الرجل أيضاً وتجعله يفقد صبره وفوراً دمه وارتفاع ضغطه هي عندما تتكلم المرأة عن مشكلة ما - والتي هي أصلاً تزعج الرجل - تقوم المرأة بذكر تفاصيل دقيقة ليست لها أهمية بالنسبة للرجل.

عندما تبدأ المرأة بسرد هذه التفاصيل، يقوم الرجل بالاستماع إليها على مضض بالرغم من إنه يظن وقتها أن المرأة بذكرها لهذه التفاصيل إنما تحاول أن تعطيه صورة مفصلة للمشكلة أملاً أن يجد هو الحل المناسب لها!! لذلك يقوم الرجل وقتها بدراسة هذه التفاصيل ووضعها في صورة واحدة وفي إطار واحد ويحكم جانب العقل والمنطق لإيجاد حللاً لتلك المشكلة!!! وبالتأكيد فإنه بعد ذلك يبدأ بطرح الحلول المناسبة. وعندما يلاحظ عدم اكتراث المرأة بما تمحض عنه تفكيره وعدم تجاوبها معه، تراه يفقد أعصابه . . .

وما يغrieve الرجل أكثر و يجعله يفقد صوابه هو أن الرجل وبطبيعته يحب الاختصار والوصول إلى صلب الموضوع . ولكن عندما تبدأ المرأة بالحديث عن المشكلة وتتطرق إلى كل التفاصيل الدقيقة، فجأة ترك الحديث عن تلك المشكلة وتنقل للحديث عن مشكلة أخرى وتسترسل في الكلام. هذا ما يثير جنون الرجل و يجعله يتصرف تصرفاً لا يسر المرأة. ما يشعر به الرجل في مثل هذا الموقف هو إن المرأة التي أمامه هي امرأة جوفاء وخالية من أي منطق أو عقل وهي ثرثارة كثيرة الشكوى وتحاول وبتعتمد أن تحطم أعصابه وترسله إلى مستشفى المجانين .

بعد كل هذا فالسؤال هو: هل يمكن للرجل والمرأة أن يتعايشا بسلام؟! الجواب هو وبالتأكيد نعم. فيمكن للرجل والمرأة أن ينعموا بسلام وسعادة إذا أيقنا أن هذه الاختلافات بينهما هي حقيقة ثابتة ومن ثم حاولا فهمها واحترامها

وتعايشا معها، فإذا وضع الرجل دائمًا في الحسبان أن المرأة لها طريقتها الخاصة في التعامل مع الإجهاد والتعب والمشاكل وهي تختلف عن طريقته، وكذلك فإذا وضعت المرأة في الحسبان أن الرجل له طريقة الخاصة في التعامل مع الإجهاد والتعب والمشاكل وهي أيضًا تختلف عن طريقتها. عندها يمكن أن تهداً أعصابهما ويرتاحا ويتعمما بسلام.

## الفصل الرابع

### التشجيع المتبادل بين الرجل والمرأة

#### تشجيع الجنس الآخر

يحس الرجل بالحماس والقوة والتشجيع إذا شعر بأن المرأة بحاجة إليه، وكلما زاد عنده ذلك الشعور، فإن حماسه وتعلقه بالمرأة يزدادان.

أما إذا شعر الرجل بأن المرأة لا تحتاج إليه، فإن حماسه ذلك يقل ويغدو يذبل وبالتالي تموت تلك العلاقة بينهما. قد يستغرق ذلك وقتاً طويلاً أو قصيراً إلا أن النتيجة حتمية.

أما المرأة فإنها تحس بالحماس والقوة والتشجيع والتعلق بالرجل وذلك عندما تشعر بأن الرجل يعزّها ويقدّرها، وكلما زاد عند المرأة ذلك الشعور، فإن حماسها وتعلقها بالرجل يزدادان. وإذا شعرت المرأة بأن الرجل لا يعزّها ولا يقدّرها، فإن ذلك الحماس يقل ويغدو يذبل وبالتالي تموت تلك العلاقة بينهما. والنتيجة هنا أيضاً حتمية.

هذه هي الطبيعة الغريزية عند كلا الجنسين. ومن خلال معرفتنا بهذه الحقيقة الثابتة يمكن كل من الرجل والمرأة أن يتصرّفاً بطريقة تجلب الشعور الذي يقوّي العلاقة بينهما ويجعلهما يشعران بالقرب من بعضهما البعض أكثر من السابق ويعدّونهما شعور التفورة والاستياء وعدم الراحة.

## عندما يحب الرجل المرأة:

ينشأ الطفل في المجتمع ويتربى على المفاهيم والقيم المحجوبة به سواء كانت في المنزل أو في الخارج، يتربى ذلك الطفل وهو يكون شخصيته، تلك الشخصية المستقاة من المفاهيم والقيم والأهداف المحجوبة به والصادرة في ذلك المجتمع الذي يعيش فيه. وأثناء ذلك تنمو في داخله قيم ومفاهيم «الرجولة».

بينما تنمو الطفلة وتنمو في داخلها قيم ومفاهيم وأهداف الأنوثة. وطبعاً فإن هذه القيم والمفاهيم والأهداف تختلف اختلافاً تاماً وجوهرياً عما عند الطفل.

عندما يكبر ذلك الطفل ويصل إلى سن المراهقة، فإنه في تلك المرحلة يكون قد نشاً وتربى على المبدأ القائل «الحياة عبارة عن كفاح مستمر وإن البقاء فيها للأفضل». كما إن الحياة عبارة عن مشاكل مستمرة تحتاج إلى حلول وعنده أن يكون على قدر المستوى الذي يمكنه من التعامل مع تلك المشاكل والقابلية على حلها.

وباختصار فإن الحياة بالنسبة له عبارة عن مبارزة مبنية على مبدأ «الفوز والخسارة». وفوزه أبداً لا بد منه، وطبعاً ولكن يفوز هو فإنه لا بد من وجود شخص آخر يعني بخسارة.

وبالنسبة لذلك الولد والذي قد تربى على مبدأ «الرجولة» فإن خسارة الآخرين لا تهمه أبداً وإن كل ما يهمه هو ذلك الفوز الذي يصبووا إليه ويكافحون أجله، وعند تحقيقه لذلك النجاح فكل ما يشعر به هو نسوة ذلك الانتصار ولا يخطر بباله تعasse وألم ذلك الإنسان الذي خسر نتيجة لانتصاره هو. هذا النطع والأسلوب في التفكير يلزمه ذلك الشخص طيلة حياته ويصبح سمة من سماته.

في مرحلة المراهقة يبدأ ذلك الولد الذي تربى على قيم الرجولة بالبحث

عن شخص آخر يشاركه حياة خالية من التناقض والصراعات، شخص آخر يمكنه من أن يقضي معه أوقات تسم بالهدوء وراحة البال وعدم التفكير بذلك المعترك. ومن البديهي جداً فإن ذلك الشخص لا يمكن أن يكون من أبناء جنسه. لا يمكن أن يكون ذكراً مثله إذ إن تجربته مع أبناء جنسه من الذكور كانت مليئة بالمنافسة والصراع. إذاً لا بد وأن يكون ذلك الشخص من الجنس الآخر، لا بد وأن تكون الفتاة.

وعندما يلتقي الشاب بالفتاة المناسبة نراه عندها يتغير تغيراً كبيراً ويتحول تفكيره من الفوز الأحادي المنفرد إلى فوز جماعي يضم أكثر من شخص واحد، فوز يشمله ويشمل تلك الفتاة.

### كيف تبدأ تلك العلاقة؟

تبدأ العلاقة بين الشاب والفتاة عندما تعطي الفتاة الضوء الأخضر لذلك الشاب المعجب بها. والضوء الأخضر هو عبارة عن نظرة، نظرة تقول الفتاة من خلالها للشاب إنها تحتاج إليه في حياتها.

عندما ومن خلال تلك النظرة يفهم الشاب إن الفتاة تحتاج إليه، وإلى قوته، وإنها تجد سعادتها في ذلك. وبما إنه يطمح إلى تلك العلاقة ويشعر إن ذلك سيسعده، فالنتيجة هي سعادة الطرفين، سعادته هو وسعادتها.

الفتيات وبصورة عامة يعرفن كيف يرسلن تلك النظرة والتي هي عبارة عن دعوة أو رسالة، ففي البداية تلقي الفتاة نظرة سريعة على الشاب، تلك النظرة تحاكى الشاب وتقول له إنه هو الذي سيجلب للفتاة السعادة وإنه فارس أحلامها.

هذه النظرة السريعة الخاطفة هي التي تبدأ العلاقة بينهما إذ إنها تشجعه على الاقتراب من الفتاة وتهون عليه مخاوفه. مخاوف الرفض وعدم القبول. وبعبارة أخرى «الفشل». هنا يتغير تفكير الشاب وتتغير نظرته إلى الحياة من خلال تلك العلاقة، وتصبح الحياة بالنسبة له فوز/فوز بدلأ من فوز/خسارة.

يتغير تفكيره من «أنانية وحب الذات» إلى «المشاركة» مشاركة الحب والعطف وشعور التضييع وتقديم الآخرين على نفسه، شعور جديد وعظيم، ينمو ذلك الشعور ويكبر في داخله ويدفعه إلى أن يكون «الأفضل في خدمة الآخرين». يفتح الشاب قلبه للحب وعندما يشعر أنه قادر على مجابهة كل التحديات مهما كان حجمها ومن ثم التغلب عليها.

في هذه المرحلة يبدأ الشاب بالاهتمام بالفتاة كاهتمامه بنفسه. إنه شعور جديد لم يمر به الشاب من قبل إذ إن حياته في السابق كانت عبارة عن صراع ومسابقات تنتهي دائمًا إما بالفوز أو الخسارة.

هذه الفترة تعتبر مميزة جداً في حياة الشاب، وخلالها يحاول الشاب ويبذل كل جهوده من أجل جلب السعادة إلى قلب تلك الفتاة التي أحبها وأختارها، فنراه يقوم بأعمال جديدة لم يقم بها من قبل ونرى اهتمامه بنفسه وبمظهره وسلوكه واضحًا أكثر من السابق. يحاول الشاب أن يترك أثراً مميزاً وواضحًا في حياتهما.

يستمر ذلك العطاء والاهتمام طالما هناك تجاوب وتقدير من قبل الفتاة للشاب ولمحاولاته، أما إذا شعر الشاب بأنه ليس هناك تقدير أو تجاوب من قبل الفتاة وإن جهوده تلك تذهب أدراج الرياح فإن حماسه يقل ويضعف ويبدأ تدريجياً بفقدان نشوة ذلك الشعور العظيم وبالتالي يصل إلى مرحلة اليأس والانسحاب والتخلي عن تلك العلاقة، فمن الصعب جداً على الشاب أن يستمر في علاقته مع فتاة لا تشعره بأنها تحتاج إليه في حياتها إذ إن مهمة إسعاد المرأة التي يحبها الرجل تعتبر أمراً أساسياً في حياته. وإذا وصلت الحالة بين الشاب والفتاة إلى مرحلة الهوان وأصبحت على وشك التلاشي، فإن الشيء الوحيد الذي يمكن إحياءها هو شعور الشاب بحاجة الفتاة إليه. هذا هو الشيء الوحيد الذي يؤثر على الشاب وعلى تفكيره في هذا المجال.

## عندما تحب المرأة الرجل :

مثلاً بنشأة الطفل ويتربي على قيم ومفاهيم وأهداف معينة يبدأ بمارستها وتكون واضحة على تصرفاته عند الكبر، كذلك فإن الطفولة تنشأ وتربي على قيم ومفاهيم وأهداف معينة «تختلف عن تلك التي تربى عليها الطفل» وتبدأ أيضاً بمارستها عند الكبر.

عندما تكبر تلك الطفلة الصغيرة وتصبح فتاة شابة تتغير نظرتها إلى ما حولها، فتبدأ بالنظر إلى ذلك الشاب على أنه شخص تحتاج إليه في حياتها. شخص من جنس آخر غير جنسها وتتوقع منه أن يهتم بها ويقدر أنوثتها و MFavatnها ويحترمها لذاتها. شخص تحب أن تكون معه وبصحبته.

بالنسبة للفتاة فإن تلك الصحبة معناها السعادة والنعم إذ إنه من خلال تلك الصحبة تتمكن الفتاة من ممارسة تبادل المشاعر العاطفية والمودة ومن ثم التقرب إلى الشاب. وكذلك فإنها ستجد شخصاً يستمع ويصغي لكلامها.

تشعر الفتاة آنذاك بأنها محبوبة وأنها تستحق ذلك الحب من قبل الشاب، وشعورها هذا يجعل لها الكثير من الراحة والسعادة.

هل هناك تأثير لنشأة الفتاة على تعاملها مع الشاب؟ الجواب هو وبكل تأكيد «نعم» إذ إنها نشأت بين مجموعة من البنات مثلها، والبنات وبطبيعتهن يحببن الكلام والإصغاء والمواساة. هذا هو الأسلوب الذي تكون الفتاة قد تعودت عليه ومارسته طيلة تلك السنوات قبل التقائها بالشاب. أما الآن فهي ترغب بمعاشرة شخص آخر وله مزايا تختلف عن تلك التي عند مثيلاتها من البنات تريد شخصاً يهتم بها ويجعلها تشعر إنها إنسانة خاصة وتستحق الخدمة والاحترام والتقدير. يجعلها تشعر بالحب والسعادة وبدون حاجتها إلى العطاء الكبير، نعم فقد وصلت إلى تلك المرحلة من عمرها وهي في أشد الحاجة إلى أن تشعر بذلك الشعور، ومن الطبيعي جداً إنها سوف لن تجد ذلك من فتاة مثلها. فمن إذاً يمكن له أن يجعلها تشعر بذلك؟ إنه وبكل تأكيد «الرجل».

يختلف العطاء من حيث الكم والنوعية عند الرجل والمرأة ويدأ ذلك أيضاً عند الطفولة، فال الأولاد عند الطفولة نراهم يهتمون بأنفسهم وأمورهم الشخصية اهتماماً كبيراً ولا يعبرون أيه أهمية لظروف العائلة، فهم الأولاد هم حصولهم على ما يريدون بغض النظر عن العوائق والموانع. وكذلك نراهم لا يهتمون كثيراً بالظروف التي تعترى العائلة ولا يتعاطفون معها. همهم الوحيد هو الحصول على ما يريدون وبدون أن يقدموا أي شيء بالمقابل.

أما البنات فنراهن يهتممن بأنفسهن وأمورهن الخاصة وينفسن الوقت يهتممن بشؤون الآخرين، يهتممن بأمور العائلة ويتناطفن مع ما يعتري العائلة ويحاولن تقديم ما يمكن تقديمها.

وعندما يكبر الاثنان نرى استعداد الفتاة للعطاء أكثر بكثير من عطاء الشاب. في بينما نلاحظ اهتمام الشاب بنفسه وعدم إدراكه لاحتياجات الآخرين من حوله، نلاحظ الفتاة وهي تحاول الاهتمام بنفسها وبين حولها. وخلال تلك السنوات يشعر كلاً من الولد والبنت بأنهما يقدمان وأنهما بعيدان كل البعد عن مبدأ الأنانية كلاهما يقدم للأخر ما يستطيع تقديمها وعلى طريقته الخاصة.

بمرور السنين يصل الرجل إلى مرحلة يلاحظ فيها إنه قد قدم الكثير، وكذلك تصل المرأة إلى مرحلة تلاحظ إنها قدمت الكثير وما حصلت عليه أقل مما تستحق. وهذا تعلم المرأة أسلوباً جديداً في موضوع العطاء، تتعلم وضع خططاً جديدة للعطاء بحيث تجلب لها ما تحتاج وما تطمح إليه. العطاء الذي يدر عليها بفائدة تتغيبها.

### وضع اللوم:

تستمر المرأة في العطاء والتقديم أملاً في أن يقابل الرجل عطاءها وتقدميها بعطاء وتقديم من جانبه ومن ثم الشعور بالسعادة، ولكن إذا شعرت المرأة بأنها قدمت الكثير وإنها لم تحصل على ما ترید وإنها لا رالت تعيسة فإنها في ذلك الوقت تضع اللوم في تعاستها تلك على الرجل. تشعر آنذاك بالظلم

وعدم الإنفاق. تشعر بأنها قدمت الكثير وإن ذلك التقديم لم يجلب لها تلك السعادة المنشودة. إنها غلطة الرجل إذ أنه لم يقم بدوره في التقديم ولم يقابل عطاءها الكثير بعطاء مماثل. إن ذلك استغلال وظلم وليس هناك أى تكافؤ في العلاقة بينهما، هي الضحية التي تقوم بالتقديم وهو الذي يتنعم بذلك التقديم ولا يقوم بواجبه نحو تلك العلاقة.

هنا قد تكون المرأة فعلاً مظلومة وإنها قدمت الكثير وقامت بأكثر مما يجب وإنها للأسف لم تحصل على ما تستحق وإن الرجل لم يقم بواجباته لإنماء والاعتناء بتلك العلاقة، إلا أنه من الخطأ الكبير أن تقوم المرأة بوضع اللوم على الرجل فقط. إنها أيضاً مسؤولة عن تلك المشكلة وعن ذلك الوضع المزري، نعم، إنها وبكل حسن نية وبدون دراية قد ساهمت في خلق تلك المشكلة الجديدة، لا تستغربني عزيزتي المرأة فإنك ومن منطلق الحب والعناية بالرجل قد ساهمت في تلك المشكلة وكان لك دوراً سلبياً فعالاً وكثيراً.

وبدلاً من وضع كل اللوم على الرجل عليك أن تفكري بالموضوع وتنظري إلى الصورة الكبيرة للوضع القائم ينكمما ومن ثم تقرير ما يجب فعله وذلك لمعالجة الموقف بصورة إيجابية ويشكل لا يؤدي إلى زيادة المشاكل بل يجد الحل لتلك المشكلة.

وكذلك بالنسبة للرجل الذي لا يقوم بواجباته ولا يقدم ولا يشارك في إنعاش وتحسين تلك العلاقة بينه وبين المرأة، فإنه ليس له الحق في الاستغراب والتعجب من تصرفات المرأة السلبية تجاهه ولا يحاول وضع اللوم عليها.

في كلا الحالتين سواء بالنسبة للمرأة أو بالنسبة للرجل فإن مبدأ اللوم لا يثمر ولا يساعد على حل المشكلة وتطوير العلاقة. فالحل في تطوير تلك العلاقة لا يمكن في الملامة بل إنه يمكن في التفاهم الودي والثقة والعطف والمساندة وقبول واحترام بعضهما البعض. هذه هي الأسس الصحيحة والمقومات الأساسية لتطوير العلاقة وإحلال السعادة بدلاً من تصعيد الموقف

وتأنيم المشكلة، ذلك الموقف الذي قد يجر إلى الويلات والى وجع الرأس.

عند حصول مشكلة ما بين الرجل والمرأة بدلًا من أن يقوم الرجل بوضع اللوم على المرأة وبدأ بصب غضبه ونار حممه على المرأة ويطلق الكلمات الجارحة والتي تسب الإهانة وجرح المشاعر عند المرأة، بدلًا من كل ذلك يمكن للرجل أن يكون أكثر تفهمًا وأكثر عطفًا ويفدي استعداده لحل تلك المشكلة ويبعد عن إيجاد الأسباب التي تساعده على وضع اللوم على المرأة وإظهارها بمظهر غير لائق. عليه أن يتذكر أن تلك المرأة التي أمامه هي نفس المرأة التي أحبها ووقع في غرامها وقرر الاقتران بها. إنها نفس المرأة التي أحبته ووافقت على الزواج منه، إنها وبلا شك تحبه وتستحق منه المساعدة والرعاية بدلًا من اللوم وعدم الاحترام. عليه في هذا الموقف أن يحاول الاستماع لها ولشكواها ومهما كان أسلوب المرأة في تلك الشكوى، حتى ولو كان في تلك الشكوى نوع من محاولة وضع اللوم عليه. شكوى المرأة هنا هي محاولة منها لإيجاد نوع من الراحة هذه هي طريقة المرأة في الترفيه عن حاضرها، إنها طبيعة بشرية نسائية وعليه فإن استماع الرجل للمرأة وشكواها يجعلها تشعر بالراحة وكذلك يجعلها تشعر باهتمام الرجل بها وبالتالي فإن ذلك يعيد إليها ثقتها ب نفسها وتفتح قلبها للرجل من جديد.

وأيضاً بالنسبة للمرأة في حالة حصول مشكلة ما، فبدلًا من كيل اللوم على الرجل وإطلاق الاتهامات الجارحة والتي تدل على إهمال وتفصير الرجل في واجباته تجاهها واتجاه الأسرة «أو مهما كان نوع المشكلة» بدلًا من كل ذلك عليها أن تذكر أن ذلك الرجل هو فارس الأحلام الذي أحبته ورأت فيه الخصال الجيدة المناسبة لها ووافقت على الاقتران به، عليها أن تعفو وتصفح وتقبل الرجل على الوضع الذي هو عليه. تعفو وتصفح عن أخطائه وتؤمن أنه لا بد وأن سيأتي اليوم الذي يتتبه فيه الرجل إلى تفاصيره وإهماله ويقوم بتصحيح ذلك الموقف وبدأ بالقيام بواجباته. على المرأة أن تؤمن بذلك وتحاول مساعدة الرجل على الوصول إلى تلك النقطة، تشجعه على العطاء وإذا قام بذلك فإن

غير ما تفعله هو إظهار سعادتها بما قام به الرجل من أجلها ومن أجل الأسرة. تذكرى عزيزتي المرأة إن سر العطاء عند الرجل هو «اعجاب المرأة بالرجل وسعادتها بما يقوم به من أجلها» فكما نعلم فإن الرجل يشعر إنه مخلوق لسعادة المرأة وإن ذلك هدفاً أساسياً عنده فلم لا تعاولني استغلال تلك النقطة والحصول على ما تريدين بدلاً من خلق مشكلة جديدة إضافة إلى عدم حصولك على مثالك !!.

### وضع الحدود واحترامها:

تعتري الحياة الزوجية أحداثاً يومية كثيرة وبمرور الأيام والشهور والسنين نرى تكدس وتجمع تلك المشاكل وقد تصل إلى درجة أنها تشكل تلالاً وجبالاً يصعب إزالتها ونتيجة لذلك تقلب الحياة بين الرجل والمرأة من نعيم إلى جحيم ومن ثم يصبح استمرارها مستحيلاً وبالتالي تصل الأمور إلى التهاب المخزنة، الطلاق البغيض الذي يدمر حياة الطرفين والأسرة معاً. ما الذي سبب كل تلك المشاكل عبر تلك الأيام والسنين؟ هل بنيت تلك العلاقة على وهم وسراب؟ هل كان الاختيار خاطئاً وغير موفق؟ لم يتعرفا على بعض قبل البدأ بذلك العلاقة؟ هل فكرا في مصيرهما قبل الموافقة على الزواج؟

الجواب في الغالب هو أن تلك العلاقة لم تبن على وهم وسراب ولم يكن الاختيار خاطئاً وإنهما تعرفا على بعض قبل الموافقة على الاستمرار بذلك العلاقة وفكرا ملياً بمصيرهما مستقبلاً. إلا إن الأيام والسنين أفرزتا بعض المشاكل اليومية، وهذه المشاكل طبيعية جداً وسيبها هو بسيط جداً، إنه الاختلاف السايكولوجي الطبيعي بين المرأة والرجل \*.

وعندما لم يتبه أي من الرجل والمرأة لتلك الحقيقة ولم يحاولا التعامل مع تلك المشاكل وحلها في الوقت المناسب، ولم ينظرا أي منهما إلى تلك المشاكل نظرة موضوعية وفيهما على إنها ظاهرة طبيعية لا بد من حصولها ولم يحاول أياً منهما تصحيحها، نرى العلاقة قد ساءت بينهما ووصلت إلى درجة

أصبح من المستحيل العيش معها وإن الطلاق هو الحل الوحيد للتخلص من ذلك الجحيم.

انظر إلى القصة الحقيقية التالية والتي توضح بعض النقاط المهمة والتي على كل من الرجل والمرأة الانتهاء لتلك النقاط خلال حياتهما اليومية. القصة حقيقة إلا إن الأسماء المذكورة هنا ليست حقيقة إذ أن القصة قد حدثت في العالم العربي والأسماء ليست عربية. عندما بلغ أيمن سن الزواج بدأ بالبحث عن الفتاة المناسبة له بقصد الزواج، وبعد البحث عشر عليها، إنها نجاة، إنها الفتاة التي يتوقع أن يقضى معها حياة ملؤها السعادة والهناء وراحة البال حياة خالية من تلك المشاكل التي قد عاشها وتعود عليها وعلى التعامل معها يومياً.

نعرف على بعض وكان هناك فترة خطوبة حاول كل منهما التعرف أكثر على الآخر، وأخيراً وافق الطرفان على الزواج.

تم الزواج وعاشَا مع بعض وتحت سقف واحد لمدة عشر سنوات. وطبعاً فإن حياتهما مع بعض كانت اعتيادية مثل بقية الناس، حياة فيها أحداث سعيدة وأحداث من النوع الآخر، مشاكل تختلف في نوعها وحجمها، إنها حياة طبيعية.

استمرت الحياة بينهما على هذا المنوال طوال ذلك الوقت وبعد ذلك ساءت العلاقة بينهما ووصلت إلى درجة لا تطاق وكان الحل الوحيد هو الطلاق؟.

لم يكن ذلك القرار يسيراً، إذ إنه سيتهي علاقته وعشرة استمرت عشر سنوات إلا أن ما دفعهما إلى ذلك هو افتقارهما الكلي بإمكانية العيش مع بعض، وإذا استمرا في تلك العلاقة فإن ذلك وبالتالي سيؤدي إلى أن يفقد أحدهما أو كلاهما عقله، ولذلك يحتفظا بسلامة عقولهما فإن الطلاق هو الحال الأمثل والوحيد.

قرر الزوج أيمن القيام بمحاولة أخيرة الإنقاذ ذلك الزواج والذي كان على وشك الانهيار. قرر الاستعانة بخبرة أحد الأطباء النفسيين عل وعسى أن تحصل تلك «المعجزة». وبعد عدة محاولات منه لإقناع نحاة للذهاب معه إلى عيادة الدكتور سامي النفسي، وافقت وذهبوا معاً.

استمع الدكتور سامي إلى المشكلة من وجهة نظر كل منهما، وبعد دراسة الموضوع توصل الدكتور سامي إلى الأسباب الحقيقية والعلة الخفية لتلك الحالة التي كان الزوجان يعانيان منها، إنها وبكل بساطة العلة الشائعة والمنتشرة بين الأزواج، إنها ما تسميه «الكتب». نعم، ذلك الكتب الذي استمر لسنوات طويلة وبعد ذلك سبب انفجاراً مدوياً كاد أن يطير بذلك العلاقة ويمزقها. ذلك الكتب الذي أوصل كلاً منهما إلى القناعة باستحالة التحمل واستحالة الاستمرار بالعيش مع بعض. فالمشاكل التي حصلت خلال تلك السنوات والتي لم يحاولا التعامل معها بالأسلوب العلمي الصحيح وفي الوقت المناسب ومن ثم التغلب عليها، تراكمت ونكدست وأصبحت بشكل جبلاً شاهقة سدت عليهما منفذ الحياة وحجبت عنهما شمس السعادة وجعلتهما يشعران أن الوقت قد حان للتخلص منها وذلك عن طريق إنهاء تلك العلاقة. بصيحة الدكتور سامي كانت تحتوي على عدة توصيات:

١ - على الزوج أيمن أن يحاول الاستماع إلى زوجته نحاة عند كلامها إليه أو التشكي، إنه أمر ضروري جداً حيث إن الزوجة تجد الراحة النفسية عندما تتكلم وتلاحظ إن زوجها متتبهاً لما تقوله. وكذلك فإن استماع الزوج لزوجته ولما تقول يتبع له الفرصة ويساعده على فهم كلامها وعلى المعاناة الحقيقية عندها، ومن ثم يحاول الزوج التعامل مع تلك المشكلة والتغلب عليها.

هذه التوصية كانت أصعب مرحلة في العلاج إذ إن الرجال وبطبيعتهم لا يحبون الاستماع إلى كلام النساء وذلك لاختلاف ذلك

الأسلوب عن أسلوب الرجل الذي تعود عليه. عدم رغبة الرجل في الاستماع إلى كلام المرأة لا يدل أبداً على عدم حبه لها أو عدم رغبته في مဂلسها ومعاشرتها. أبداً، فعدم حبه نابع عن اختلاف الأسلوبين إذ إن الرجل لا يحب الإطالة ولا ذكر التفاصيل الدقيقة والتي ليس لها تأثيراً كبيراً على المجرى العام للموضوع ولا يحب المقدمات المطولة «شعار الرجل هو: لتدخل في الموضوع وتفاصيله» بينما تحب المرأة الإطالة والدخول في تفاصيل يجعل الرجل يشعر بالملل والضجر.

٢ - ضرورة شعور الطرفان بالمسؤولية، فالزوج أيمن قد أهمل زوجته نجاة طيلة تلك السنوات العشر ولم يعاملها بالطريقة والأسلوب الذي كانت تأمله وتتوقعه. تزوجها وبعد ذلك ظن وبطريق الخطأ إنها ستوافق على كل تصرفاته وستتحمل كل ما يصدر عنه.

أما خطأ الزوجة نجاة فهو صبرها وتحملها «كتها» وعدم الإفصاح عما يضايقها وإسلوب سليم. فكلما صادفت نجاة مشكلة في السابق فإنها إما عبرت عن مشاعرها بإسلوب هجومي أو محاولة إيقاع اللوم على الرجل أو اختيار وقتاً غير مناسباً. وكل ذلك لا يساعد أبداً على حل المشكلة بل يمكن أن يزيد من حجمها ويؤزم الأمور أكثر وأكثر.

كان المفترض على نجاة أن لا تكتم في نفسها وتصير، كان المفترض عليها أن تتكلم مع زوجها عن مشاكلها وأن تختار الأسلوب الصحيح والذي يمكن أن يتقبله الرجل ويتجاوب معه. إسلوب الود بدلاً من العراك وعلو الأصوات. إسلوب الشكوى الخالية تماماً من إيقاع اللوم على زوجها، وإسلوب يحاكي الرجل ويوضح حقيقة مشاعر المرأة وبين التأثير السلبي على نفسيتها.

التفاهم السليبي الغالي من الضجيج والعويل وذلك الدوبي الذي يسبب هيجاناً لأعصاب الرجل ويدفعه إلى ردة فعل معاكسة ومخالفة لما

تطمع المرأة إليه، كان عليها أن توضع لأيمن وأسلوب ودي ما يمكن أن تتحمله وما لا يمكن أن تحمله.

٣ - أما التوصية الثالثة فكانت ضرورة التطبيق. وطبعاً فإن التطبيق لن يكون بتلك السهولة المتوقعة إذ أنها أمم مشاكل كانت حوصلة سنوات طويلة إضافة إلى صعوبة تغيير أسلوب التعايش والتعامل القديم فيما بينهما والذي استمر لفترة طويلة جداً.

وافق الطرفان على محاولة إنقاذ تلك العلاقة وعلى بذلك الجهد المخلصة في محاولة تطبيق توصيات الدكتور سامي وابناء الأسلوب الجديد، أسلوب الاحترام والإصغاء ومحاولة المشاركة والتفاهم الودي ومناقشة وحل المشاكل بصورة مستمرة وهي الوقت المناسب وعدم تركها تراكم وتترسب ومن ثم تشكل جبلاً شاهقاً لا يمكن تسلقه. احترام بعضهما البعض وتفهم المواقف، المسامحة وعدم حمل الضغينة والعقاب.

من الأمور التي كانت تشتكى منها الزوجة نجاة هي أسلوب زوجها في الكلام معها، فهو وكباقي معظم الرجال فضل في كلامه ولا يؤمن بالحوار الهادئ البناء، وأحياناً يصل الأمر إلى أن يرفع صوته عالياً كذلك فإنه لوحظ جداً في طلباته ويتوقع أن تكون طلباته أوامر وأن تقوم زوجته بالتنفيذ حالما يطلب منها القيام بما يريد، ولا يقبل منها أي عذر أو سبب يمكن أن يعطيها الحق في الرفض أو التأخير في تنفيذ طلباته.

أثناء فترة التطبيق وذات يوم بينما كان أيمن ونجاة في البيت يتتكلمان في أحد المواضيع، ازعج أيمن وببدأ صوته يعلو وأسلوبه يتغير إلى جدل، هنا وبكل هدوء قاطعته نجاة قائلة: «أرجوك أن تتكلم بهدوء وموضوعية بدلاً من الجدل والشجار وإلا فلياني سأخطر إلى ترك المكان». وعندما استمر في أسلوبه ولم يغيره قامت نجاة وتركت الغرفة التي كانوا فيها».

حصل ذلك مرتين أو ثلاث وبعدها أدرك أيمن أن أسلوبه القديم في

الكلام، أسلوب الخشونة وارتفاع الأصوات لم يعد مطابقاً من قبل زوجته وإنه يسبب المزيد من المتابعة.

والنتيجة كانت انتقال أيمن تدريجياً من أسلوبه القديم في الكلام إلى الأسلوب الجديد، أسلوب التناول الهادئ والموضوعي. وأصبح التفاهم بينهما أسهل من السابق وكذلك تخلصاً من تشنجات الأعصاب وفوران الدم.

وكذلك بالنسبة لطلبات أيمن وإلحاحه في ذلك، فبعد أن أوضحت له نجاة عدم إمكانها تنفيذ طلباته لكونها مشغولة بأمور أخرى آنذاك، انتقل أيمن من حالة الانزعاج وتوتر الأعصاب إلى حالة نفهم موقفه وقبوله.

لاحظت نجاة التغير الذي طرأ على زوجها أيمن وعلى تصرفاته معها، لاحظت عليه تقبل الوضع الجديد والذي جنبهما كثيراً من المشاكل وسهل عليهم العيش وطبعاً كانت سعيدة جداً بذلك وحل الهدوء على العائلة بدلاً من الشجار والمشاكل.

### تعلم الاستسلام والاستقبال:

من الأمور التي تثير الخوف والفزع عند المرأة هي وضع الحدود والاستقبال. ما تخشاه المرأة هو شعور الرجل بأنها كثيرة الطلبات ونتيجة لذلك يبدأ الرجل بالملل والتضجر منها وبعد ذلك يعملاها ويرفض طلباتها.

شعور الرفض وشعور الإهمال هذا شعور مؤلم جداً بالنسبة للمرأة إذ إنها وفي اللاوعي تشعر بأنها لا تستحق كل ذلك العطاء من قبل الرجل. هذا النوع من الشعور تكون عند المرأة عند الطفولة وذلك عندما كان واجباً عليها أن تكتسم مشاعرها واحتياجاتها ورغباتها.

المرأة ضعيفة وغير محصنة ضد المعتقدات السلبية والخاطئة والتي تولد لديها الشعور بعدم إمكانية حب الآخرين لها. والمرأة التي عاشت طفولة يائسة تخللتها كثير من المعاناة والإهانات، تكون عند الكبير صيداً سهلاً لذلك الشعور

المؤذن، شعور عدم إمكانية حب الآخرين لها. تفتت بذلك اقتناعاً كبيراً ويصبح من الصعب جداً إقناعها بعكس ذلك.

هذا الشعور الكامن في اللاوعي عند المرأة يولد عندها شعور الخوف من الاحتياج للآخرين إذ إنها تشعر باستحالة إمكانية حصولها على ما تريده

وبيما إنها مكتنعة بذلك الشعور اقتناعاً كبيراً، فتراها تبتعد عن طلب العون والمساعدة وتحاول أن تدير الأمور بنفسها وبدون الحاجة إلى مساعدة الرجل.

وعندما يلاحظ الرجل تجنب المرأة طلب مساعدته فراه يتزوج كثيراً لذلك ويغضب. والسبب هو اعتقاده الخاطئ بأن عدم طلب المرأة مساعدته كان بسبب عدم ثقتها به وبقدراته.

ومن السخرية أن نعرف أن ما يشجع الرجل على العطاء والاسمرار فيه هو شعوره باحتياج الآخرين له. وعدم احتياج الرجل للرجل معناه ضرورة توقفه عن العطاء.

توقف المرأة عن طلباتها عندما يشعر وبطريق الخطأ إن الرجل مغتاظ لكثرة طلباتها بينما الحقيقة هي إن توقفها عن طلب المساعدة هو الذي سبب إزعاجاً للرجل. توقفت المرأة عن الطلب كي تربى الرجل، وتوقفها هذا هو الذي سبب إزعاج الرجل! يا سبحان الله على سوء الفهم وأختلاف الظواهر.

هناك أمراً محيراً وغير مفهوماً عند المرأة، فهي لا تستطيع أن تعقيم الفرق بين طلب المساعدة والإلحاح في طلب المساعدة (المطالبة) وتأثير ذلك على الرجل.

فطلب المساعدة بالنسبة للرجل معناه إن المرأة تثق به وتتوقع منه أن يبذل جهوده لتحقيق ذلك الطلب لها، وطبعاً فإن هذا الشعور يقوى الرجل ويدفعه إلى المزيد من العطاء.

أما الإلحاح في الطلب بالنسبة للرجل فمعناه إن المرأة لا تثق به ولا تتوقع

منه بذل أي مجهود من جانبه لتحقيق ذلك الطلب. وهذا هو السبب الوحيد الذي يدفع المرأة إلى الإلحاح.

ومن البديهي جداً إن ذلك الشعور يزعج الرجل ويدفعه إلى الابتعاد عن المرأة التي لا تثق به وحتى لو إنه حقق للمرأة ما تريده فإنها سوف لن تقدر ذلك الصنيع.

بالنسبة للمرأة فإن حاجتها الآخرين أمر محير، والأتى من ذلك هو إنها تطلب ولكن النتيجة تكون الرفض وخيبة الأمل. وهذه النتيجة تؤكد ما موجود ومخزون في اللاوعي عندها.

### كيف تعلمت المرأة أحقيتها في الاستقبال؟

عواضة النساء ولمدة طويلة ذلك الشعور - شعور عدم الأحقيّة - وذلك بالاهتمام وسرعة تلبية طلبات الآخرين. فالمرأة وبطبيعتها استمرت في العطاء أملاً بأن ذلك سيؤهلها إلى أحقيتها في الاستقبال. وبعد فترة من العطاء بدأ شعور الأحقيّة في الاستقبال ينمو ويكبر. وبما إن المرأة وخلال فترة عطائها كانت تشعر بأحقيّة الآخرين بالاستقبال، فمن باب أولى أن تكون هي أيضاً أهلاً لعطاء الآخرين لها وبالتالي فإن الجميع رجالاً ونساء أهلاً للعطاء والحب.

تشعر الطفولة بالعزّة والتقدير عندما تلاحظ معاملة والدّها الطيبة ومساعدته ومساندته لوالدتها. وعند ذلك يتولد عند الطفلة شعور استحقاقها للمساعدة وإنه من السهل والممكن للآخرين أن يحبّوها وهذا الشعور يؤثّر في نفسيتها تأثيراً إيجابياً ويساعدها في الافصاح وعدم التردد عمّا تريده في حياتها.

من الأمور التي تفرج المرأة وتسعدها هو شعورها بأنّها تستحق مساعدة الرجل، وعندها تنسح المرأة المجال للرجل تقديم مساعدته لها. وتلك المساعدة تغمرها بسعادة بالغة. أما إذا لاحظت المرأة إنّها ولسنوات طويلة

أعطت وقدمت الكثير للرجل ولكنه لم يقابل ذلك العطاء بعطاء من جانبه، عندها تقرر المرأة إغلاق الأبواب وتتوقف عن الطلب من الرجل وتعتقد إنه من الأفضل إنهاء تلك الرابطة الزوجية إذ إنها أعطت وأعطيت وقد وصلت إلى حالة التعب والإرهاق وأن الأوان إلى إنقاد نفسها من ذلك الوحش المتمثل بشكل رجل.

على كل من الرجل والمرأة أن يتبعها إلى الحقيقة التالية وأن يعملا بها: على المرأة أن تعلم أن واجبها هو ليس العطاء الدائم والمستمر بدون أي مقابل من الرجل. وعلى الرجل أن يعلم أن عليه احترام المرأة وتلبية متطلباتها. فالعدل مطلوب وواجب بالنسبة للطرفين عليهم أن يستيقظا من سباتهما هذا قبل فوات الأوان.

إذا استيقظ الرجل من سباته العميق وأدرك أن عليه مسؤولية العطاء والاهتمام بزوجته وقام بذلك إيقاناً منه بأنه أهملها لفترة طويلة ولم يكن عادلاً معها وهي فعلًا تستحق أفضل من تلك المعاملة وإنه مسؤول عن تعاستها، عندها سيرى حجم هذه وهي تصر وسرى أثر ذلك على زوجته وعلى علاقتهما وعلى الأسرة، قد تحتاج التبيحة إلى بعض الوقت إلا إنها حتمية.

### تعلم العطاء:

أعمق مشاعر الخوف عند الرجل هي شعوره بعدم كفاءته. ومن أجل التغلب على ذلك الشعور يقوم الرجل بالتركيز على تطوير نفسه ورفع مقدار كفاءته وذلك عن طريق الكفاح في الحياة.

فالحياة بالنسبة للرجل عبارة عن كفاح مستمر وعليه أن يتحقق فيها الفوز والنجاح، فالنتائج الإيجابية مهمة جداً بالنسبة للرجل، وخسارة وألام الآخرين لا تهمه آنذاك. المهم تجاهه هو. وكما إن المرأة تخاف من "الاستقبال والقبول" فإن الرجل يخاف من "العطاء والتقديم". وعطاء الرجل للمرأة معناه مجازفة. مجازفة الفشل. أو النقد أو التصحيح أو عدم التقبل من قبل المرأة.

وقيام المرأة ب النقد الرجل أو تصحيحه أو عدم قبولها لما قدم لها يؤذي الرجل ويزذي مشاعره ويجعله يصاب بخيبة أمل وإحباط.

السبب الحقيقي الذي يولد هذا الشعور عند الرجل هو مرتبط باعتقاده بعدم كفاءته وهذا الاعتقاد في الحقيقة يكون قد تولد عند الرجل في مرحلة الطفولة حيث كانت جهوده ومساعيه دائمًا تقابل إما بعدم التقدير أو بتقدير أقل مما كان يتوقع. (رسالة موجهة إلى الآباء والأمهات). غالباً ما يعتري الرجل هذا الاعتقاد الخاطئ والذى يولد عنده الخوف من الفشل. فهو يود أن يعطي ولكنه في نفس الوقت خائف. فما العمل؟ غالباً ما يكون الجواب هو «عدم المجازفة والتي معناها عدم العطاء».

والتجارب تدل على إن الرجل في حالة زيادة اهتمامه بالشخص المقابل فإن ذلك الشعور - شعور الخوف - يزداد في داخله وبالتالي يقلل من عطائه. وإذا كبر حجم ذلك الشعور فإن الرجل يتوقف عن العطاء لذلك الشخص الذي يحبه .

### لا بأس من ارتكاب الأخطاء:

كي يتعلم الرجل كيفية العطاء فإنه من الضروري جداً أن يدرك إنه لا بأس من أن يرتكب الأخطاء فنحن نتعلم من أخطائنا وأخطاء الآخرين ومن لا يخطأ لا يتعلم، وكذلك لا بأس حتى من الفشل. فالفشل أساس النجاح. لذلك على الرجل أن يتشجع ويمارس العطاء ويبعد عن تلك المخاوف التي تفوت عليه فرصاً ثمينة يمكن أن تجلب له ولمن حوله السعادة.

فالشاب يمتنع عن طلب يد الفتاة التي أعجب بها وأحبها خوفاً من الرفض، وذلك الخوف نابع من اعتقاده بأنها قد تنظر إليه على أنه غير كفء ولا يستحقها زوجة له. وما يشجع الشاب على طلب يد الفتاة هو بعض الكلمات من تلك الفتاة والتي تؤكد له إنه كفؤاً بها ويستحقها وإنه في حالة طلبه ليدها فإنها لن تمانع «لن يفشل في تلك المهمة».

## الرجل أيضاً يحتاج للحب :

المرأة وبطبيعتها حساسة جداً وتشعر برفض الرجل لها عندما تلاحظ عدم اهتمامه بها وبمتطلباتها وباحتياجاتها . كذلك الرجل فإنه حساس جداً وإنه يشعر بالفشل عندما يلاحظ كثرة شكاؤي المرأة . وعندما تبدأ المرأة بشكاوتها ، تلاحظ عدم استعداد الرجل للاستماع والإصغاء . كيف يمكن له أن يستمع وهو يود أن يسمع عكس ذلك؟ يود أن يكون هو البطل في نظر المرأة ويسمع منها المديح بدلاً من الشكوى . هذه الشكوى معناها الفشل وهي في نفس الوقت تؤكد مخاوفه المترتبة عنده في اللاوعي . تلك المخاوف التي تؤكد له عدم الكفاءة . لا تدرك المرأة إن الرجل يحتاج إلى الحب أيضاً . فالحب يرفع معنويات الرجل ويجعله يشعر بأنه كفؤ ويمكن أن يسد احتياجات الآخرين ، وذلك ما يدفع الرجل إلىبذل المزيد من الجهد والمحاولات وإلى الإكثار من عطائه .

## شكوى المرأة معناها فشل الرجل :

عندما ينشأ الطفل في بيت تكون فيه العلاقة بين الزوج والزوجة علاقة صحيحة مبنية على أنس وقواعد سليمة ، نشأ في بيت كان أبوه ناجحاً في علاقته مع أمه نراه عند الكبر يدخل عرش الزوجية بثقة عالية وبدون خوف . فهو غير خائف لأنه ومن خلال ما تعلمه في طفولته يعلم جيداً كيفية احترام المرأة وكيفية التعامل معها . وكذلك يعلم أيضاً إنه حتى لو أخفق في تحقيق بعض مطالب زوجته فإنه لا يزال جديراً بمحبها والسبب هو إنه حاول جاهداً ومحاولاته هذه تؤهله لذلك الحب .

ويعلم أيضاً أنه لا يوجد أي إنسان معصوم من الخطأ فهو شاهد في طفولته أباً وهو يرتكب الأخطاء وشاهد في نفس الوقت أمه وهي تتغفر وتغفر أخطاء زوجها . لذلك فإن زوجته سوف تتحترمه وتنق به لمحاولاته الدائمة ، محاولاته الناجحة والفاشلة .

كثير من الرجال لم يكن لهم في حداثة سنهم القدرة الناجحة . تلك القدرة

التي يحاولون تقليلها عند الكبير، لذلك فإن مسألة التعرف على فتاة والوقوع في الحب ومن ثم الزواج وتكوين أسرة وتحمل مسؤوليتها أمراً صعباً جداً بالنسبة لهم ويمكن تشبيه ذلك بقيادة طائرة لم يحصل الربان على التدريب الكافي . قد ينجح ذلك الربان في رفع الطائرة من على الأرض وإقلاعها إلا أنه لا يضمن بقاءها في الجو، وإذا صادف تلك الطائرة أحوال جوية ردية فإنه من الصعب تفادي سقوطها.

## الفصل الخامس

### اختلاف أسلوب المحادثة بين الرجل والمرأة

#### سوء الفهم

تلتقي لأول مرة بشخص وتشعر كأنكما تعرفان بعضكما منذ مدة طويلة. تسير الأمور على أفضل ما يمكن، كلًا كما يعلم ما يريده ويحبه الآخر. تضحكان في نفس الوقت ويكون هناك انسجام كامل وتسير المحادثة بصورة ممتازة وتشعران بمحنتي السعادة.

وقد تلتقي بشخص آخر ولا يكون بينكما نفس الشعور، تحاول أن تكون وديةًّا ومؤدبًا في الكلام لتعطي الطرف الآخر انطباعاً جيداً عن نفسك، إلا أن كل شيء يسير عكس ما تمني ويكون هناك صمت من قبل الطرفين، وإذا حاول أحدكما الكلام في موضوع ما فإن شعور الآخر هو الممل وعدم الارتياب، وتكون هناك مقاطعات كثيرة في الكلام وحتى لو أن أحدكما حاول أن يروي نكتة ما لتلطيف الجو فإن الآخر يفسرها تفسيراً أخاطئاً وبالتالي فالنهاية تكون غير سعيدة.

الكل هنا يتكلم في حياته اليومية، نتكلم مع أفراد العائلة والأقارب والأصدقاء وفي العمل وفي الشارع. تلتقي بآنس آخرين وتتكلّم، قد تسير المحادثة بصورة سليمة وتكون النتائج إيجابية. وقد تسير المحادثة بصورة عكسية تحاول تقديم المساعدة إلا أن ما يفهمه الآخرون هو إنك تحاول أن تفسد الموضوع. تحاول أن تتكلّم لتجامل الآخرين إلا أن ما يفهمه الآخرون هو

إنك تحاول التغطيل أو التملق. تصمت وتتوقف عن الكلام من باب الأدب والاحترام إلا أن الآخرين يفهموها على إنها بروفة دم ومحاولة تملص. تحاول أن تتكلم لنبعث روحًا في المكان إلا أن الآخرين يفسروها على أنك إنسان تافه وثيرثاراً.

تشكلم وقد يفهم الآخرون ما نعنيه أو لا يفهمون مغزى كلامنا أو إنهم يفسروه تفسيراً خاطئاً وتكون موافقهم تبعاً لطريقة فهمهم لكلامنا. وهذا أمر يكاد يكون سهلاً ويمكّنا التعامل معه إلا أن المصيبة الكبرى هي كلامنا في البيت مع شريك الحياة والذي نقضي معه أوقات طويلة فإن أي خطأ في الفهم قد يؤدي إلى مشكلة كبيرة، وقد تقود تلك المشكلة إلى مشاكل أكبر.

جلست ريحانة والتي كانت متزوجة من حسان لمدة خمس سنوات تستعرض في مخيلتها أهم الأحداث، الحلوة منها والمرارة، والتي تخللت تلك السنوات الخمس. تذكرت أحداثاً كثيرة ولكن أهم ما تذكرته هو تلك العادمة الأليمة والتي كان لها وقعًا كبيراً وتأثيراً بالغاً في إنهاء ذلك الزواج والوصول إلى الطلاق.

تذكّرت ريحانة إنها ذات يوم وبينما كان حسان جالساً في حدائق المنزل وهو متندفع في قراءة أحد الكتب سأله:

ريحانة: ما رأيك أن نقوم اليوم بزيارة اختي فاطمة؟

حسان: «ويدون أن يرفع عينيه من الكتاب» ١١١١١ طيب.

ريحانة: «جواب حسان لم يكن مقنعاً بالنسبة لها إذ أن جوابه كان فيه إشارة تدل على عدم قناعته بالفكرة، وإن موافقته في الذهاب لم تكن أكثر من مجحرة لها ولرغبتها، لذلك كررت السؤال فائلة»: هل حقيقي إنك ترغب في الذهاب؟

حسان: «لم يغير من وضعه ورد عليها بصوت فيه بعض الانزعاج»: قلت لك نعم.

ريحانة: «بعد حمت لم يدم طويلاً» إن لم تكون لديك الرغبة فلا داعي للذهاب.

حسان: «انفجر مدوياً» أنا أعلم جيداً أنك تنوبين إرسالي إلى مستشفى الأمراض العقلية، أكبر غلطة ارتكبها في حياتي هي الزواج منك. لم لا تفكرين بالموضوع ملياً وتقرري ما تريدين قبل أن تبدئي بطرح أسئلتك السخيفة هذه!!.

استغرقت ريحانة لردة فعل زوجها هذه والتي كانت قاسية جداً ولا داعي لها أصلاً. بالنسبة لريحانة فإنها وبتفكيرها سؤالها لزوجها حسان كان مجرد محاولة منها للتعرف على حقيقة رغبته ذلك اليوم وبالتالي فهي كانت مستعدة لتلبية تلك الرغبة له.

أما بالنسبة لحسان فإن إعادة ريحانة لسؤالها كان من منطلق كونها مذبذبة وغير واثقة الرأي وتحاول أن تثيره وتحطم أعصابه.

#### لutan مختلفان:

ينظر كل من الرجل والمرأة إلى أمور الحياة ومجرياتها من نقاط أفضليّة متغايرة إذ إن كل منهم ينظر إلى نفس الموضوع بصورة مختلفة، وغالباً ما يكون لكل منهم وجهة نظر خاصة تختلف عن وجهة نظر الآخر.

في كل دولة من دول العالم يتكلم الناس نفس اللغة، رجالاً ونساء إلا إن أسلوب الكلام عند الرجل يختلف عما عند المرأة. وبالرغم من إن أسلوب الرجل والمرأة صحيحان كل حسب جنسه، إلا إن كثيراً من المشاكل ستظهر وتطفو نتيجة لذلك الاختلاف.

وإذا فهمنا هذه النقطة جيداً عندها يمكننا أن نفهم إن تلك الخلافات بين الجنسين وبدون أن نتهم أي منهم بالخطأ أو الجنون هي أمر طبيعي.

وطبيعي فإن فهمنا لهذه النقطة لا يعني أبداً تلاشي واندثار الخلافات بين الجنسين. أبداً إلا إنه يساعدنا على وضع احتمالية لكون قصد الطرف الآخر غير ما فهمناه، وبعبارة أخرى فإن ذلك يساعد الرجل أن يفهم بأن المرأة لا تحاول

أن تجتنبه وكذلك يساعد المرأة أن تفهم بأن الرجل لا يحاول أن يجتنبها. وكما يقال «لو عرف السبب لبطل العجب».

في الوطن العربي نلاحظ الرجال والنساء يتكلمون نفس اللغة، اللغة العربية ولكن أسلوب الرجل واستعماله للغة وفهمه لها يختلف عن أسلوب المرأة، فالرجل يقول شيئاً وما قد تفهمه المرأة شيئاً آخر يختلف تماماً. ونفس الشيء بالنسبة للمرأة فقد تقول شيئاً ويعتمد الرجل شيئاً آخر. هل إن ذلك حقيقة أم خرافات؟ هل إنه جد أم هزل؟ إنها حقيقة ثابتة تلعب دوراً كبيراً في تلك الخلافات بين الرجل والمرأة، والمصيبة إننا لا ننتبه إليها.

عندما يتكلم الرجل مع رجل آخر مثله فإنهم يفهمان بعضهما البعض ويتفاهمان بسهولة، وكذلك عندما تتكلم المرأة مع امرأة أخرى مثلها فتراهما أيضاً يفهمان بعضهما البعض ويتفاهمان بسهولة. فالرجل وبطبيعة نشأته تربى على أسلوب ومفردات كلام ومعاني مختلف تماماً عن نشأة المرأة والأسلوب ومفردات الكلام والمعاني التي تربت عليها. لذلك فعند الكبر يتكلّم كل منهما لغته الخاصة. والمصيبة تحصل عندما يشتراك الاثنان في منافحة موضوع ما فما يقوله الرجل وما يعنيه يتغير تماماً عندما يصل مسامع المرأة، وكذلك ما تقوله المرأة وما تعنيه يتغير تماماً عندما يصل مسامع الرجل. يصبح الموقف وكأنهما بحاجة إلى مترجم يحاول أن يوضح القصد الحقيقي لكلام كل منهما.

### توضيح المشاعر مقابل توصيل المعلومات:

في أيامنا هذه فإن حوار الرجل مع المرأة يحتاج إلى مترجم، فعندما يقول كل من الرجل والمرأة شيئاً ما فنادرأ ما يكون المعنى واحد. فعلى سبيل المثال عندما تقول المرأة للرجل «أشعر وكأنك لا تصغي لما أقول أبداً» فيبي في الحقيقة لا تعني إن الرجل لم يচغ لها أبداً.

فقولها (أبداً) عبارة عن تعبير لمدى استياءها في تلك اللحظة ولا تعني إن الرجل لم يصنع لها في الماضي.

عندما تتكلم المرأة فإنها عادة ما تستعمل أساليب خاصة في الكلام مثل صيغة التفضيل أو صيغة المبالغة وأسلوب المجاز والاستعارة، وهذا ما لا يستطيع الرجل فهمه ولذلك فإننا نرى ردة فعل الرجل إزاء ذلك الأسلوب متساوية أو حتى أكبر من وقع تلك الكلمات التي تخرج من فم المرأة.

ولأجل توضيح ذلك اللبس، نورد هنا بعض الأمثلة التي توضح النية وسوء الفهم.

ما تقوله المرأة:

- ١ - نحن دائماً في البيت ولا نخرج أبداً.
- ٢ - الكل يتجاهلني.
- ٣ - أنا متعبة جداً ولا أستطيع القيام بأي عمل.
- ٤ - أريد أن أنسى كل شيء.
- ٥ - البيت دائماً مبعثر وفي حالة مزرية.
- ٦ - لا أحد يصغي لما أقول.
- ٧ - كل الأمور تسير بالعكس.
- ٨ - إنك لم تعد تحبني.
- ٩ - نحن دائماً في عجلة من أمرنا.
- ١٠ - أريد أن أحس بحنانك وشعورك نحوي.

فهم الرجل وردود فعله:

- ١ - هذا كذب فقد خرجننا الأسبوع الماضي.
- ٢ - أنا متأكد من أن هناك من يتبعه إليك.
- ٣ - هذه سخافة فأنت لست مقعدة.
- ٤ - إن لم تكوني تحب عملك فعليك أن تقدمي استقالتك.
- ٥ - ليس دائماً بهذا الشكل.
- ٦ - أنا الآن أسمع ما تقولين.

- ٧ - هل قصدك إني أنا المسؤول عن ذلك؟
- ٨ - بالطبع أحبك . فهذا هو سبب وجودي معك.
- ٩ - أبداً، فالجامعة الماضية لم نخرج من المنزل وكنا في متنه الراحة.
- ١٠ - هل قصدك أن حناني وشعوري قد ماتا؟ .

من خلال الأمثلة السابقة يمكن أن نلاحظ مدى سوء فهم المعنى الحقيقي للكلام بين الرجل والمرأة، فالرجل متعدد على إيصال المعلومات ويختار لها الكلمات المناسبة والتي توضح المعنى الحقيقي . ولذلك فعندما يسمع كلام المرأة الذي يكون فيه كثير من المبالغة والمجاز والاستعارة فإنه يأخذ كلام المرأة على محمله وعلى أن كلامها واحدة لا تتجزأ وإن كل كلمة فيه تحمل المعنى المساوى لها . وهنا تحصل مشاكل لا داع ولا أساس لها .

وكلام الرجل أيضاً يصعب على المرأة فهمه، وغالباً ما تفهم معنى يختلف عن الفصد الحقيقي والذي من المحتمل لا يكون حب رغبتها وهنا أيضاً تحصل المشاكل .

### الفرق بين الرجل والمرأة في اتخاذ القرارات:

قبل أن نبدأ بشرح هذا الموضوع المهم جداً، علينا أن نعلم الحقيقة العلمية التي تقول أن أسلوب تفكير الرجل في الحياة هو (أسلوب تركيز)، أما أسلوب تفكير المرأة فهو أسلوب (التعيم وسعة الأفق). أسلوبان مختلفان وسنحاول توضيحهما أكثر من خلال كلامنا. المهم أن لهذين الأسلوبين المختلفان مساوى، كثيرة جداً ويفودان إلى مشاكل لا حصر لها . نعم فعدم فهمنا لهذه الحقيقة يفتح الباب على مصراعيه لسوء الفهم والمشاكل .

المرأة وبسبب سعة الأفق في التفكير لا تتمكن من التركيز على أمر واحد بل تنظر إلى الإحتمالات الأخرى التي تكون لها علاقة مباشرة أو غير مباشرة بذلك الأمر .

وعلى سبيل المثال فالمرأة التي تحاول شراء هدية عيد ميلاد لزوجها أو

أي شخص آخر، نراها تقضي وقتاً طويلاً قد يستغرق أياماً، تقوم المرأة باستعراض كل الهدایا التي يمكن أن تقدم في مثل هذه المناسبة.

أما صاحبنا الرجل فهو على العكس من ذلك تماماً، وتصرف المرأة هذا لا يعجبه إطلاقاً ولا يمكن له أن يفهمه (على فكرة فإن تصرف الرجل الذي ستدكره لا يعجب المرأة أيضاً)، فالرجل الذي يود شراء هدية ما فإن أول ما يفعله هو التفكير أولاً وبعد ذلك التقرير ومن ثم الذهاب إلى السوق لشراء تلك الهدية. فرق كبير بين أسلوب التفكير.

بما أن المرأة ذات طبيعة تسم بـسعـة الأفقـ، لذلك نراها أحياناً تشاور مع آشخاص آخرين وتطلب رأيهـم وبعد التشاور يتم اتخاذ القرارـ.

أما الرجل فإنه وبسبب طبيعته التركيزية يتصرف تماماً على العكس من ذلكـ، فالرجل يفكر بمفرده وبعد ذلك يتخذ القرارـ. وقد يقوم بعد ذلك بطرح تلك الفكرة على آشخاص آخرين من أجل التشاور معهمـ، وبعد التشاور قد يثبت الرجل على رأيه أو يغير موقفهـ.

يتخذ الرجل القرار أولاً وبعد ذلك يشاور مع الآخرينـ. والتشاور هذا مهم جداً بالنسبة للرجل إذ قد يجعله يغير قراره ذلكـ. أما المرأة فإنها تشاور مع الآخرين وبعد ذلك تقررـ.

بدون فهم وإدراك لهذا الفرقـ في اتخاذ القراراتـ فإن المشاكل ستظهرـ ولا محالـ. نعمـ، فالرجل الذي يتخذ قراراً ما ويعرضه على المرأة لأخذ رأيهاـ، نراها تستاء وتغضبـ ظناً منها أن الرجل لم يهتم بهاـ ولا بمشاعرهاـ ولا برأيهاـ وأن قرارهـ هذاـ النهائيـ.

المـسـأـلـةـ هـنـاـ هيـ أنـ الرـجـلـ لمـ يـقـصـدـ ماـ فـيـمـتـهـ المـرـأـةـ أـبـداـ وـالـدـلـلـيـلـ عـلـىـ ذـلـكـ هوـ أـنـ يـحـاـوـلـ أـنـ يـتـشـاـوـرـ مـعـهـاـ، وـلـوـ كـانـ لـدـيـهـاـ أـيـ رـأـيـ مـغـاـيـرـ فـهـوـ مـسـتـعـدـ لـسـمـاعـهـ وـمـنـاقـشـتـهــ. وـهـوـ مـسـتـعـدـ حـتـىـ إـلـىـ تـغـيـرـ قـرـارـهـ إـنـ كـانـتـ وـجـيـةـ نـظـرـ المـرـأـةـ أـكـثـرـ صـوـابـاــ.

ما الذي يحصل للمرأة عند حصول مثل هذا السيناريو؟ هو أنها تظن بأن الرجل أهملها ولذلك نراها تتالم وتزعل ولا تبدي أي رغبة في ما فائدتها رأيها وقد اتخذ الرجل القرار النهائي؟! هذا هو تصورها. قد يقترح الرجل ويقول: أعتقد أننا بحاجة إلى التمتع بإجازة لمدة كذا في الشهر كذا والذهاب إلى أحد المصايف في منطقة كذا لقضاء بعض الوقت الممتع بعيداً عن الضجيج وتوتر الأعصاب.

تسمع المرأة ذلك وتستغرب، ما الذي جرى للرجل؟ لم يهتم بها ولا يمشاعرها ولم يفكّر حتى بسؤالها عن رأيها. أليست كانتا حيَا يعيش في ذلك البيت؟ أليس لها الحق في إبداء الرأي؟ لم إذا لم يقم الرجل بسؤالها؟ هذا هو فهمها وتفكيرها.

أما الرجل الذي لم يقصد ذلك أبداً فهو يعتقد بأنه يعرض هذه الفكرة على المرأة وأن الفرصة سائحة أمامها لإبداء رأيها وهو يتّظر الجواب. نعم يكون الرجل في التّظار جواب المرأة. ذلك الجواب الذي له وزن واعتبار كبير لدى الرجل.

وهنا عندما تلتزم المرأة جانب الصمت ولا ترد على الرجل (الإستياء وغضباً) يعتقد الرجل أن سكونها دلالة على موافقتها. لا يدرى الرجل بأن سكوت المرأة ما هو إلا محاولة منها لاستعادة وعيها الذي فقدته من جراء الصدمة التي سمعتها، صدمة أنانية ودكتاتورية الرجل المتمثلة في اتخاذه مثل ذلك القرار بعيداً عنها.

ما سمعته المرأة من الرجل (لقد قررت أن نأخذ إجازة لعدة أيام في شهر كذا والذهاب إلى أحد المصايف... ولا يهمني رأيك). لقد قررت ذلك ولا مجال للمناقشة وكل ما عليك التنفيذ والطاعة والانصياع لما أقول. وحتى لو كان لك رأي آخر فالأفضل عدم ذكره لأنني لا أهتم به). لم يقل الرجل المسكين ذلك، إلا أن ما فهمته المرأة بسبب طبيعتها النسائية يدل على ذلك.

لا شك أن بعض النساء يعرفن قصد الرجل الحقيقي، إلا أن معظمهن لا يعلمون ذلك، لذلك تكون ردة فعلهن إما الغضب أو التزام جانب الصمت خوفاً من ثورة الرجل وردة فعله العنيفة.

لا تتمكن معظم النساء من ملاحظة الجانب الإيجابي الموجود في الرجل والسبب هو فهمهن لبعض مجريات الأمور بشكل يخالف نية الرجل ومقصوده. ذلك الفهم الذي يدفعهن إلى الاعتراض الحاد والمصحوب ببعض الأحيان بإما هجوم كلامي صاعق أو ملامة. وعندما يلاحظ الرجل رد فعل المرأة السلبية يلجمأ هو من جانبه إلى الدفاع عن نفسه وذلك عن طريق العناد أو رفع الصوت وووو. مشكلة جديدة لا حاجة لها.

هذا ما يحصل عندما يتخذ الرجل قراراً، لنجاول النظر إلى هذا الموضوع من زاوية أخرى، زاوية محاولة المرأة اتخاذ قرار ما و موقف الرجل من ذلك.

يغتاظ الرجل كثيراً بسبب أسلوب المرأة الديمقراطي في محاولة اتخاذ القرار إذ أن العملية هذه بالنسبة للرجل تعتبر طويلة ومملة. فالمرأة وقبل اتخاذ القرار تحاول التعمق والحصول على المزيد من المعلومات وهذا ما يجعل الرجل يظن بأن المرأة إما جاهلة أو تظاهر بالجهل وعدم المعرفة. بينما الحقيقة هي أن المرأة وبسبب طبيعتها الأنثوية الخاصة تحاول التعمق والتغوص في صلب الموضوع للوقوف على كل الاحتمالات قبل اتخاذ القرار.

لنتظر إلى المثال التالي: ذات يوم قال الزوج ضياء لزوجته نهلة (سيتم افتتاح معرض الكتاب الدولي يوم الخميس القادم وأعتقد أنها فرصة مناسبة للذهاب هناك والإطلاع على أحد الكتب). ردت عليه الزوجة نهلة قائلة (لا أدرى). لم أفكِر بال موضوع بعد.

(لا أدرى) تلك العبارة قالتها نهلة محاولة منها للتغوص إلى أعمق الموضوع وكذلك محاولة منها لربط تلك الزيارة بأمور الحياة اليومية الأخرى والخروج بعد ذلك برأي وجواب.

ما فهم الرجل من (لا أدرى) هذه هو رفض المرأة لاقتراحه. ظن أن زوجته رفضت رأيه وبدأ يقول في داخله: (أنا أكره ذلك. إنها عملية بطيئة. إن لم تكن راغبة في الذهاب فلم لا تقل رأيها بصرامة؟ إنها فعلاً إمرأة مسيطرة).

عزيزي القاريء وعزيزتي القارئة من أجل تفادي مثل هذه المواقف التي تحصل كثيراً في حياتنا اليومية يمكن للمرأة أن تقول (أعتقد أنها فكرة جيدة إلا أنني أحتاج لبعض الوقت كي أفكـر بالموضوع وأنا فعلاً مقدرة لك صبرك هذا)، أو (تبـدو فـكرة جـيدة، دعـنا نـتحدث إـلى الأـلـاد وـنـرى مـدى رـغـبـتهم فـي الـذـهـاب)، أو (منذ فـترة طـوـيلة لم نـذهب إـلى مـكان مـثل هـذا، إنـها فـعلاً فـكرة مـمتازـة، هل يـمـكـن أـن تعـطـينـي بـعـض الـوقـت لـلتـفـكـير قـبـل أـن نـقـرـر ذـلـك؟).

هذه الإجابات كلـها تـسـاعـد الرـجـل عـلـى التـحـلـي بـالـصـبـر وـتـسـاعـد عـلـى تـجـنب الكـثـير مـن الـمشـاـكـل.

شكوى المرأة الأساسية هي عدم إصغاء الرجل:

عندما تقول المرأة للرجل «أشعر وكأنك لا تسمع ما أقول» مما يفهمه الرجل من خلال ذلك أن المرأة تصفه بالطوش بينما هو سمع كل كلامها وكل كلمة قالتها وإنه مستعد لأن يعيد كل ما قالت وبالحرف الواحد.

ما عنـه المرأة من خـلال كـلامـها هـذا هـو إنـها تـشـعـر أـن الرـجـل لم يـفـهمـ المـعـنىـ الـكـلـيـ لـكـلامـها وـلـم يـكـثـرـ بـهـا وـلـا يـشـعـورـهـا.

ولو إن الرجل فعلاً يفهم كلام المرأة وما تعنيه لخفت حدة الجدل والخصام ولا أصبح الرجل أكثر موضوعية وأكثر تجاوباً مع المرأة. غالباً ما يحصل الجدل بين الرجل والمرأة نتيجة لسوء الفهم في المعنى، ولذلك يجدر بكل منهما إعادة التفكير بما سمعاه ومن ثم ترجمة الكلام وحمل معانيه تبعاً لجنس المتكلم بدلاً منأخذ الكلام على ظاهره وعدم نسبة إلى جنس المتكلم.

فكثيراً ما يحصل أن يسمع الرجل ما تقوله المرأة ويفهمه حسب طريقته

وطريقة فهمه ومن ثم يصدر قراراته على المرأة وتسغرب المرأة لتصرف الرجل هذا إذ إن ما عنده يختلف تماماً عما فهمه وعليه فإن تصرفه لم يكن فيه أي عدل أو تعقل.

### عندما تتكلم المرأة وكيفية فهم كلامها:

تكمم مصيبة الرجل في كيفية فهم كلام المرأة فما تقوله المرأة وما تعنيه أمران مختلفان. فعندما تكون المرأة في حالة غضب فإنها تستعمل الفاظ التعميم والتفضيل والبالغة بينما هي في الحقيقة تعني شيئاً معيناً ومن خلال كلامها تحاول طلب المساعدة من الرجل. تحاول طلب المساعدة بطريقتها الخاصة، طريقة لا يمكن للرجل أن يفهمها وهذا ما يغيط المرأة ويزيد من غضبها. فسعادة المرأة هي عندما يفهم الرجل كلامها ويتجاوز معها.

عندما تقول المرأة: «نحن دائماً في البيت ولا نخرج أبداً» فهي في الحقيقة تحاول أن تقول لزوجها: أشعر بالرغبة بالخروج والاستمتاع معك. لا شك إننا قمنا بذلك من قبل وكانت متعة حقيقية وإنني الآن أود أن أخرج معك ثانية فما رأيك؟ هل تأخذني للعشاء في المطعم، فقد مضت عدة أيام على آخر مرة قمنا بذلك؟.

ولو إننا أغضضنا النظر عن هذا التفسير، فإن ما يفهمه الرجل من كلام المرأة «نحن دائماً في البيت ولا نخرج أبداً» هو (إنك لا تقوم بواجبك كزوج، إنها خيبة أمل كبيرة، فقد توقفنا عن القيام بأي عمل معاً وذلك بسبب كسلك، أنت كسول وإن الحياة معك مملة ولا تطاق». وعندما تقول المرأة: «الكل يتتجاهلي» مما تعنيه من قولها هو (اليوم أشعر بأني متتجاهلة ولا أحد يحسن بوجودي، أنا متأكدة من أن هناك من يرايني ويتباهي بي ولكن الظاهر إنهم لا يهتمون بي، أنا أيضاً أشعر بخيبة أمل إذ أنك مشغول جداً هذه الأيام، حقيقة فإني أقدر مدى تعبك وإرهاقك في العمل ولكنني مع ذلك أشعر بعض الأحيان إني غير مهمة بالنسبة لك، أخشى أن يكون عملك أهم مني؟ هل يمكن أن تبين

وتؤكد حبك الدائم لي وتشعرني إني المفضلة بالنسبة لك؟». ولو إننا أغضبنا النظر عن هذا التفسير فإن ما يفهمه الرجل من كلام المرأة «الكل يتتجاهلي» هو (أنا تعيسة جداً وذلك لعدم تمكني من الحصول على انتباه الآخرين، ليس هناك أيأمل في أي شيء، وحتى أنت فلا تحس بي ولا بوجودي، المفترض أن تحبني، عار عليك وخزي). وعندما تقول المرأة: «أنا متعبة جداً ولا أستطيع القيام بأي عمل» فما تعنيه هو «لقد قمت اليوم بأعمال كثيرة جداً وإنني فعلًا بحاجة لبعض الراحة قبل القيام بأي عمل آخر. أنا سعيدة جداً لأنني أحظى بمساعدتك ومساندتك. هلا عبرت عن حبك لي وعن تقديرك لجهودي وإيقانك بأنني أحتاج لتلك الراحة؟».

ولو إننا أغضبنا النظر عن هذا التفسير فإن ما يفهمه الرجل من كلام المرأة «أنا متعبة جداً ولا أستطيع القيام بأي عمل» هو (أنت إيها الرجل لا تقوم بأي عمل وأنا أقوم بكل شيء لوحدي عليك الآن المشاركة والقيام ببعض الأعمال فأنا لا أستطيع القيام بكل شيء بمفردي. أنا يائسة وما أريده هو زوج حقيقي يمكن أن أعيش معه، والزواج منك كان غلطة كبيرة).

وعندما تقول المرأة «أريد أن أنسى كل شيء» فما تعنيه هو «أريد منك أن تعلم بأنني أحب عملي وأحب حياتي هذه ولكنني اليومأشعر ببعض الإرهاق، وقبل أن أقوم بأي عمل آخر أود أن أجد شيئاً يقوّي من عزيمتي. هلا سألتني ما الخبر وبعدها تستمع إلى بكل حنان وعطف ولا تحاول طرح أية حلول لما أشكّي منه. كل ما أريده هو أن تدرك الضغط الذي أعاني منه وإدراكك لذلك يجعلني أشعر بكثير من الراحة أعدك بأنني غداً سأعود إلى تأدبة واجباتي».

ولو أغضبنا النظر عن هذا التفسير فإن ما يفهمه الرجل من كلام المرأة «أريد أن أنسى كل شيء» هو (أنا أقوم بأعمال كثيرة وإنني مرهقة ولا أريد الاستمرار على هذا المتناول. إني تعيسة جداً معك وما أريده هو زوجاً آخر،

زوجاً يقدرني ويساعدني و يجعلني أشعر بالسعادة، إنك غير جدير بي ولا تستحقني».

وعندما تقول المرأة «البيت دائماً مبعثر وفي حالة مزرية» فما تعنيه هو «لا شك أن البيت مبعثر وفي حالة مزرية، إلا إني اليوم مرهقة ومستاءة وأريد أن أرتاح». أرجو أن لا تتوقع أن أقوم اليوم بتنظيف كل البيت هل توافقني على أن البيت مبعثر وهل توافقني على إني مرهقة وأحتاج لبعض الراحة، أرجوكم أن تفهموا ذلك ولا تطلبوا مني تنظيف كل البيت اليوم».

ولو أغضضنا النظر عن هذا التفسير فإن ما يفهمه الرجل من كلام المرأة «البيت دائماً مبعثر وفي حالة مزرية» هو (أنت السبب في بعثرة البيت، أنا أقوم بعمل المستحيل من أجل تنظيف البيت، وقبل أن أنتهي من تنظيف البيت تقوم أنت بالبعثرة، أنت إنسان غير مرتب ومبهدل وكسل ولا أريد الاستمرار معك على هذا الحال ما لم يتغير، إما أن تغير وضعك وتحسن أو الانفراق والطلاق). وهنا يمكن أن نضيف النقطة التالية، فكلنا يعلم جيداً أن المرأة ومن قديم الأزمانأخذت على عاتقها مسألة تنظيف البيت وجعلتها جزءاً من واجباتها وهي غالباً ما تتجاهلي وتختبر بنظافة بيتهما. وهنا نسأل: هل يمكن أن تتقد المرأة نفسها؟! لو أخذنا كلام المرأة وفيemannah بناء على الألفاظ فإن ذلك يعني أن المرأة تنتقد نفسها عندما تتكلم عن عدم نظافة بيتهما، فهل يمكن أن يكون ذلك معقولاً؟!

وعندما تقول المرأة «لا أحد يصغي لما أقول» فما تعنيه هو «إني أخشى أن أكون قد أصبحت مصدر ملل بالنسبة لك. أخشى أن تكون قد فقدت رغبتكم بي، يبدو أنني اليوم حساسة أكثر من اللازم، هلا أغرتي بعض الانتباه فإني أحب ذلك، لقد كان يومي مرهقاً جداً وأشعر كما لو أن لا أحد يريد سماع ما أريد قوله، هلا سمعتني وطرحـت عليـ بعض الأسئلة التي تساعـدـنـي، مثلـ ما الذي حـصلـ فيـ اليومـ وما حـصلـ بـعـدـ ذـلـكـ؟ـ كـيفـ كـانـ شـعـورـكـ؟ـ ماـ الذـيـ كـنـتـ تـرـغـبـينـ فـيـ؟ـ

وكذلك أرجوتك أن تطلق بعض العبارات والتي تدل على اهتمامك بمشاعري، كقولك أخبريني أكثر، أو هل هذا صحيح؟ أو أنا أعلم ما تقصدين أو أي شيء من هذا القبيل. أو يمكنك على الأقل الاستماع فقط وعدم الكلام».

ولو أغضضنا النظر عن هذا التفسير فإن ما يفهمه الرجل من كلام المرأة «لا أحد يصغي لما أقول» هو (أنا دائمًا استمع إليك وأعتبرك اهتمامي وأنت لا تسمع ما أقول، لقد كنت تستمع إلى في الماضي إلا إنك توقفت عن ذلك الآن، أصبحت الآن إنساناً مملأاً، ما أريده هو زوجاً ينسى بالإثارة وأنت بوضنك الجديد لم تعد من ذلك الطراز، أنت خيبة أمل بالنسبة لي، أنت أناي وعديم الاهتمام).

وعندما تقول المرأة «كل الأمور تسير بالعكس» فما تعنيه هو «أشعر اليوم بأنني متعبة وإنني سعيدة جداً وذلك لأنني أستطيع مشاركة مشاعري السلبية هذه معك»، وإن هذه المشاركة تربيع أعصابي، يبدو أن يومي هذا غير سعيد فكل عمل أقوم به تكون نتائجه ومردوداته عكسية، لا شك أن كلامي هذا فيه نوع من المبالغة إذ ليس كل ما أعمله تكون له مثل تلك النتائج، ولكن الشعور الذي يتبايني اليوم يجعلني أشعر بذلك، وبالرغم من إنني متعبة ومرهقة اليوم فلا يزال هناك أشياء أخرى يتحتم على القيام بها، وهذا ما يزيد من تعبي ومن شعوري البائس، هلا أريتني بعض الحب وقلت بعض الكلمات والتي من خلالها تؤكّد لي بأنك تعرف وتقدر جهودي في إنجاز تلك الأعمال المتعبة فإن مثل ذلك التأكيد والتقدير يجعلانني أشعر بالراحة وإعادة الثقة».

ولو أغضضنا النظر عن هذا التفسير فإن ما يفهمه الرجل من كلام المرأة «كل الأمور تسير بالعكس» هو (أنت إنسان غير موزون ولا تعرف كيفية تقدير الأمور، فكل ما تقوم به تكون نتائجه عكسية، أنا لا أثق بك ولا بقراراتك، فالنخبطة والدربيكة التي أنا فيها ناتجة عن كوني أستمع إليك وإلى صانحك، زوج آخر يمكن أن يصلح الأمور ويجعلها تسير بصورة ممتازة ولكنك على العكس من ذلك).

وعندما تقول المرأة «أنت لم تعد تحبني» فما تعنيه هو «أشعر اليوم أنك لم تعد تحبني كما كنت في السابق، أخشى أن أكون قد قلت أو فعلت شيئاً ما جعلك تشعر بمثل ذلك، أنا أعلم جيداً إنك فعلاً تحبني وأنت دائم العطاء والتقديم إلا أنني اليوم أشعر ب نوع من عدم الإطمئنان. فلا أعدت الثقة لي بنفسى وأخبرتني إنك لا زلت تحبني مثل السابق وإن شعورك لم يتغير، مثل هذا التأكيد سيعيد إلى الثقة بالنفس ويريحني كثيراً».

ولو أغضبنا النظر عن هذا التفسير فإن ما يفهمه الرجل من كلام المرأة «أنت لم تعد تحبني» هو (أنا أعطيتك أحلى سنين حياتي ولم أحصل منك على أي شيء بالمقابل، لقد استغلتني، أنا أكره هذا الاستغلال وأنت إنسان بارد وأناني، أنت تفعل ما ت يريد ولكن لمصلحتك الشخصية فقط ولا تضعني في الحسنان آنذاك. أنت لا تهتم بي ولا بأي إنسان آخر، لقد كنت في متنه الغباء عندما أحببتك ووافقت على الزواج منك، لقد انتهى حبي لك ولم يعد لدى أي شعور طيب نحوك).

وعندما تقول المرأة «نحن دائماً في عجلة من أمرنا» فما تعنيه هو (أشعر اليوم وكأنني في عجلة من أمري وأنا أكره العجلة، أتمنى لو أن حياتنا ليست بهذه العجلة، أنا أعلم إنها ليست غلطتك ولا غلطتي وبالتالي أكيد فإني لا أضع اللوم عليك في ذلك. أنا أعلم إنك تحاول جاهداً إيصالنا إلى المكان المقصود وبالموعد المحدد، وأنا حقيقة مقدرة لـما تقوم به من رعاية واهتمام. هلاً قلت لي بعض الكلام اللطيف مثل العجلة أمر غير محب وإن في العجلة الندامة وفي الثاني السلامة، وأنا لا أحب العجلة أيضاً، مثل ذلك الكلام يريحني ويهدأ أعصابي).

ولو أغضبنا النظر عن هذا التفسير فإن ما يفهمه الرجل من كلام المرأة: «نحن دائماً في عجلة من أمرنا» هو (أنت إنسان عديم المسؤولية، إنك كسول ولا تتحرك إلا في اللحظات الأخيرة، ويسوء كسلك هذا فإن الهم والغم

يلازماني كلما أكون معلث في السيارة، نحن دائمًا في عجلة من أمرنا وذلك كي نتمكن من الوصول في الموعد المحدد، كذلك هذا هو السبب في كل ما يحصل، أنت دائمًا تفسد علينا المتعة المرتاجة من خروجنا معاً، أشعر بالسعادة الحقيقية عندما أكون لوحدي وبدون رفقة المهمة هذه).

وعندما تقول المرأة: «أريد أن أحس بحنانك وشعورك نحوبي» فما تعنيه هو (يا حبيبي لقد أرهقت نفسك في الأيام الأخيرة، لتأخذ إجازة من العمل ونقضي بعض الوقت معاً في مكان هادئ فإني أحب الراحة معلك وبعيداً عن كل ما يعكر صفو الجو، أنا أعلم إنك إنسان عاطفي وحساس، هلاً فاحذني بشيء أو عمل ما يجعلني أشعر بذلك الحنان والشعور الودي، أنا فعلاً أحب مثل ذلك).

ولو أغضضنا النظر عن هذا التفسير فإن ما يفهمه الرجل من كلام المرأة «أريد أن أحس بحنانك وشعورك نحوبي» هو (لقد مات عندك شعور العاطفة وأصبحت إنساناً خال من تلك المشاعر وذلك ما سبب فقدانك لشعور الرغبة والعاطفة تجاهك. مهاراتك العاطفية قد تضاءلت كثيراً ولم تعد تشبع رغبتي العاطفية أبداً، كم أتمنى أن تكون مثل باقي الرجال في معاملاتهم الممتازة لزوجاتهم».

بعد تفسيرنا لكلام المرأة وللحقيقة ما تقصد من كلامها والذي هو مهمًا بالنسبة للرجل، فلو استعمل الرجل هذا (القاموس) في حياته وتعاملاته المستقبلية مع المرأة عندها سيمكن الرجل من فهم المقصود الحقيقي لكلام المرأة وشكواها. سيفهم إن لغة المرأة تختلف عن لغته ولن يأخذ كلامها على ظاهره وعلى إنه وحدة واحدة لا تتجزأ ولا يفهمه على طريقته الخاصة، طريقة الرجل.

## طريقة الرجل والمرأة في التفكير:

من التحديات الكبرى التي تواجه الرجل هي الفهم الحقيقي للمرأة وذلك عند كلامها عن مشاعرها. وبالنسبة للمرأة فإن التحدي الأكبر بالنسبة لها هو سلامه فهم الرجل وذلك عندما يلتزم جانب الصمت. هذا الصمت المثير والذي لا تعرف المرأة أي معنى له غالباً ما تسيء فهمه، وبالنسبة للمرأة فإن ذلك الصمت هو عبارة عن لغز مثير.

ما قد يحصل أحياناً هو قيام الرجل وبصورة مفاجأة وبدون أي مقدمات التزام جانب الصمت، يكون الرجل في حالة كلام وبصورة طبيعية ولكن بعد وقت قصير يتغير وينتقل إلى الصمت. بالنسبة للمرأة فإن هذا الصمت شيء غريب وذلك لكونها ويطبعتها الأنثوية تتكلم دائماً.

عندما يتوقف الرجل عن الكلام ولا يجيب أحداً، ففي البداية تظن المرأة أن الرجل أصيب بحالة الصمم إذ إنه لم يعد قادرًا على سماع ما حوله، وهذا هو السبب في عدم تجاوبه بينما في الحقيقة فإن السبب هو شيء آخر، شيء لا يمكن أن يخطر على بال المرأة، إنه أسلوب التفكير!! يختلف الرجال اختلافاً كلياً عن النساء في طريقة وعملية التفكير فالنساء يفكرن بصوت عال مسموع يشاركن الآخرين في تلك العملية فهن يعبرن عن تفكيرهن بالكلام، ومن العريب إن المرأة قد تكتشف وتتوصل إلى ما تريده من خلال تفكيرها المسموع

فأسلوب المرأة في التفكير هو أن تفسح المجال لأفكارها في أن تسري في فكرها ومن ثم تجري على لسانها وتقولها بصوت عال مسموع، وذلك يساعدها في رفع الغطاء عن البداهة والحدس لديها. هذه العملية في التفكير هي طبيعية عند النساء وتكون أحياناً ضرورية. بينما نرى طريقة التفكير عند الرجال تختلف عن ذلك الأسلوب تماماً. فالرجل قبل أن يبدأ بالكلام فإنه يقوم بعملية التفكير الصامت لما سمعه أو شاهده. فأسلوب الرجل هو التفكير أولاً وبعدها إيجاد الجواب أو الحل المناسب، وكل تلك العملية تجري في دماغه وبدون أن

تضيّق على لسانه، يفكّر بصمت ولا يتفوّه بآية كلمة. وبعد أن يجد الجواب المطلوب أو الحل المناسب فإنه يبدأ بالكلام. هذه العملية قد تستغرق وقتاً قصيراً لا يتجاوز أكثر من دقيقة أو حتى أقل من ذلك، وقد تستغرق وقتاً أطول، قد تدوم ساعات طويلة. فال موضوع يعتمد على ما يفكّر به الرجل آنذاك.

لذلك فعندما يكون هناك حوار بين الرجل والمرأة ويتخلله طرح بعض الأسئلة الجدية من قبل المرأة وتكون ساعتها في انتظار الرد. فإذا صعب الرد على الرجل وشعر وقتها بأنه ليس لديه المعلومات الكافية أو الجواب المقنع ويبدأ بذلك التفكير الصامت والذي يحاول من خلاله الوصول إلى ما يمكن أن يرد به على المرأة. هذه الفترة، فترة الصمت والتي قد تطول، تحير المرأة وتثير غضبها إذا إنها تظن أن الرجل يحاول أن يتجاهلها ويتجاهل حوارها معه. على المرأة أن تعلم أن ظنها هذا هو ظن خاطئ وعليها أن تفهم أن الرجل عند صمته المطبق الرهيب فإنه ومن خلال ذلك الصمت كأنه يقول (عزيزتي سؤالك هو سؤالاً وجيهأً ولك كل الحق في طرحي وإن من واجبي الإجابة عليه ولكنني لحد الآن لا أدرى ما أقول وليس لدى الجواب الشافي إلا إنني أفكر وأحاول أن أجده ذلك فأرجوكم إعطائي الفرصة الكافية لذلك) وهو لا يحاول أبداً أن يقول (لا أريد أن أجيب على سؤالك لأنك سخيف ولأنني لا أهتم بك وسوف أتجاهلك). فما قلته تافه وليس له أي معنى وإنني سوف أتجاهله ولن أجيب عليه).

### ودة فعل المرأة تجاه صمت الرجل :

عادة ما تسيء المرأة فهم صمت الرجل، ومدى وحجم تلك الإساءة تعتمد اعتماداً كبيراً على حالة المرأة النفسية في تلك اللحظة وعلى ما مرت به ذلك اليوم.

إذا كانت حالة المرأة النفسية وقتها مندهورة وكان يومها مليئاً بالمشاكل ،

فقد تبدأ بتصور الأسوأ «هو يكرهني ولا يحبني ولا يستبعد أن يهجعني ويتركني ومن ثم يطلقني». وهذا التفكير قد يمس عندها أكبر المخاوف عند النساء. ألا وهو «أنا أخشى إنه إذا رفضني وتركني فلن يحبني أحد في المستقبل. أنا إنسانة لا تستحق الحب».

عندما يكون الرجل في حالة صمت فإنه من السهلة جداً على المرأة أن تتوقع الأسوأ والسبب هو طبيعة المرأة في الكلام وفي التزام جانب الصمت. فالمرأة تتكلم مع الناس الذين يحبونها وتحبّهم ويحترمونها وتحترمهم. إنّاس تربطها بهم روابط الود وحب الخير. تتكلم المرأة دائماً ولكنها تتوقف عن الكلام وذلك إما لمنع نفسها من قول بعض الكلمات والذي يكون جارحاً وفيه نوع من الإساءة للآخرين، أو لأنّها لا تثق بالشخص المقابل ولا تزيد التعامل مع ذلك الشخص مستقبلاً.

وبعد التعرف على هذه الحقيقة عند المرأة فلا يجدر بها أن تعجب من شعورها بعدم الراحة وعدم الاطمئنان إزاء صمت الرجل.

من الملاحظ عند النساء إمرأة بأمرأة أخرى ويدلّهما الكلام والمحوار فإنّ المرأة التي تستمع لكلام الأخرى تحاول دائماً إعطاء المرأة المتكلمة انطباعاً يؤكد إنّها تستمع وتصغي لما تقول وإنّها مهتمة بذلك الكلام. يكون هذا الانطباع بصيغ عديدة منها إيماءة رأس، أو قولها نعم، أو هميمة أو ما شابه ذلك.

هذه الطبيعة واستعمال هذه الصيغ والتي تؤكّد الاستماع والاهتمام لا وجود لها في عالم الرجل ولا في مفردات قاموسه، لذلك فصمت الرجل الذي يكون في حالة تفكير وعدم جوابه للمرأة المتكلمة يكون له تأثيراً كبيراً على تلك المرأة ويشير عندها مخاوف رهيبة. ولكن لو إنّ المرأة فهمت حقيقة صمت الرجل وسببه لارتاحت وأبعدت عنها تلك الظنون وعندها يمكنها التفاهم والتعامل مع الرجل.

على المرأة أن تفهم إن الرجل في حالة الإرهاق والتعب فإنه يكون واقعاً تحت ضغط كبير وإن حاليه النفسية غير مرتاحه، وفي تلك الحالة فالرجل وبطبيعته وبدون اختيار يلجأ إلى الصمت ولا يحب الكلام. ويمكن أن نطلق على هذه الحالة (دخول الرجل إلى صومعته) وعندما يدخل الرجل إلى صومعته فعندما يصبح ممنوعاً على أي شخص آخر أن يدخل معه تلك الصومعة. فالرجل يدخلها وحده ويحاول جاهداً أن يجد حلاً لمشكلة ما أو أن يضع خطة معينة لمشروع ما. المهم جداً بالنسبة للرجل هو أن يكون لوحده في تلك الصومعة. وفي هذه الحالة فالجدير بالمرأة الابتعاد عن تلك الشكوك والظنون والتي مفادها إن الرجل لا شك وإنه غاضب عليها نتيجة لما قد تكون قالت أو عملت. تحتاج المرأة أن تتعلم أن تترك الرجل وحده في صومعته ولا تحاول أبداً دخولها معه. إنها صومعته التي أوجدها لنفسه ولم يبن فيها مكاناً لشخص آخر. وعلى المرأة أن تعلم أيضاً أن الرجل لا بد له وأن يخرج من تلك الصومعة، طال بقاوه أم فصر، لا بد من خروجه وعودته إلى المرأة وبالتالي عودة المياه إلى مجاريها الطبيعية.

لا شك إن هذا الأمر صعب جداً على المرأة أن تفهمه لوحدها، فالنساء وبطبيعتهن يتكلمن ويواسين بعضهن البعض، وعدم الكلام في مجتمع النساء معناه الإهمال أو المقاطعة. ولذلك فعندما يصمت الرجل تحاول المرأة أن تساعدته - وذلك بطريقتها الخاصة - وتبدأ الكلام معه وجره إلى المشاركة، وهنا وبدلاً من ترك الأمور تأخذ مجرها الطبيعي نرى تأزم الموقف وحصول مشاكل وقد تصل الأمور إلى ما لا يحمد عقباه. فالرجل يريد أن يفكر بطريقته الخاصة، لا وهي الصمت. والمرأة المسكينة تخشى أن يكون الرجل صامتاً لأنه غاضباً عليها أو إنه ينوي هجرها، وتقوم بمحاولات لها لتموين الموقف على الرجل وإعادته إلى طبيعته وذلك بجره إلى الكلام والحديث !!.

وبالإضافة إلى ما تقدم فهناك نقطة أخرى نود أن نذكرها، فالمرأة عندما تلاحظ صمت الرجل فإنها تحاول إخراجه من الحالة التي هو عليها وإعادة الأوضاع إلى حالتها الطبيعية وذلك بطرح العديد من الأسئلة على الرجل. تحاول أن تعرف على مشاعره وعما يجول في حاطره تحاول أن يجعل من الرجل متكلماً بينما تقوم هي بدور المستمع المهم. تظن المرأة وبطريق الخطأ إن تلك الطريقة تساعد الرجل على الخروج من حالة الصمت، بينما نلاحظ إن ذلك التصرف يسبب الازعاج والغضب أكثر عند الرجال.

نوايا المرأة حسنة وسليمة، فهي تحاول مواساة الرجل بطريقتها الخاصة التي تعرفها وتتبعها في حياتها، الطريقة التي ترغب أن يواسيها الآخرون بها عندما تكون هي بحالة نفسية غير مرتاحه. إلا أنها نرى النتائج عكسية وبدلاً من حل المشكلة، نرى تأزم الموقف.

على الرجل والمرأة أن يتوقفا عن تقديم المواساة كل على طريقته الخاصة به. عليهما أن يتبهبا ويدركا الفرق بين الجنسين والفرق في التفكير والشعور وردة الفعل عند كل منهما وبعبارة أخرى عند صمت الرجل ودخوله إلى صومعته، فالافتراض بالمرأة أن لا تخاف ولا تفزع وأن لا تدع تلك المخاوف تتسرب إلى فكرها وإلي قلبها. عليها أن تفهم إن تلك الظاهرة هي طبيعية عند الرجل وأن ترك له المجال وحب الخروج من تلك الصومعة والعودة إلى الواقع الطبيعي.

وكذلك عندما يلاحظ الرجل استياء المرأة وعدم راحتها فعليه أن لا يتوقف عن الكلام إليها، عليه أن يكلمها ويتعرف على ما يضايقها ومن ثم مواساتها، فتوقفه عن الكلام إليها يزيد من تعاستها.

عند صمت الرجل فعلى المرأة أن تتركه لوحده وأن لا تحاول جذبه إلى الكلام، وعند غضب وانزعاج المرأة فعلى الرجل أن يتكلم مع المرأة ولا يتركها لوحدها إذ إنها تحتاج إلى رعايتها.

## أسباب التزام الرجل جانب الصمت:

أسباب التزام الرجل جانب الصمت عديدة وأهمها ما يلي :

- ١ - أمامه مشكلة ويحاول إيجاد الحلول العملية المناسبة لتلك المشكلة.
- ٢ - ليس لديه الجواب الصحيح لسؤال ما أو لمشكلة تشغلة. فمن الصعب جداً على الرجل أن يعترف بعجزه عن إيجاد الحل أو الجواب المناسب.
- ٣ - عندما يكون الرجل في حالة تعب وإرهاق، ففي مثل هذه الحالة يحتاج الرجل إلى أن يكون لوحده إذ إن ذلك يساعدته على الهدوء والراحة. وفي حالة التعب والإرهاق فإنه لا يريد أن يقول أو يفعل أي شيء قد يندر عليه في المستقبل.
- ٤ - يحتاج الرجل إلى أن يجد نفسه (هذه الحالة تنطبق على الرجل عندما يكون في حالة ضياع في حياته العاطفية أو الزوجية). إذ تمر على الرجل أوقات ينسى فيها نفسه ويشعر إن الانغماس الشديد في الحب قد أنهكه وأضعفه وجعل مقابل الأمور تخرج من يديه، وعلبه فإنه يحتاج إلى إعادة تقييم الموقف.

## الأسباب التي تدفع المرأة للكلام:

تتكلم المرأة لأسباب عديدة ومختلفة، ومن المهم جداً أن نعرف إن بعض الأسباب التي تدفع المرأة إلى الكلام هي نفس الأسباب التي تدفع الرجل إلى التزام جانب الصمت!. وهنا نورد أهم أربع أسباب ل الكلام المرأة وهي :

- ١ - لإيصال أو لجمع معلومات «وهذا السبب هو الوحيد الذي يشترك فيه الرجل والمرأة».
- ٢ - لتعريفها على ما تريده قوله «يفكر الرجل بما يريد قوله بصمت. بينما تفكّر المرأة بصوت عال ومسنون».
- ٣ - عندما تكون في حالة غضب فالكلام يساعدها على التركيز ومن ثم

شعورها بالراحة «في حالة غضب الرجل فإنه يتوقف عن الكلام ويدخل صومعته أملأ في إيجاد الراحة».

٤ - خلق وبث روح المودة. «تتكلم المرأة بإسهاب وإطالة بينما شعار الرجل هو ما قلّ ودلّ. فالإطالة مضيعة للوقت والجهد ولا داعي لها».

وبدون معرفة هذه النقاط المهمة فإن العلاقة بين الرجل والمرأة يتعريها كثيراً من سوء الفهم والكثير من المشاكل وسيبها هو (الاختلاف الطبيعي بين الجنسين).

### دخول المرأة صومعة الرجل :

تحصل كثير من المشاكل بسبب محاولة دخول المرأة صومعة الرجل فهي لم تتعلم إن الرجل فعلاً يحتاج إلى العزلة عندما يكون غاضباً أو مجاهداً، وهي لا تعلم ما يجري داخل الرجل عندما يكون في تلك الحالة. والأدهى من ذلك هو محاولتها أن تكلمه وتجره إلى الكلام. تقول المرأة للرجل متسائلة: هل هناك مشكلة؟

يجيب الرجل: كلا.

هذا الجواب غير كاف للمرأة، فهي ترى حالة الرجل وتحاول معرفة السبب، وبدلأ من أن تترك الرجل وحده وإعطائه الفرصة الازمة لكي يتعامل مع حالته هذه بطريقته الخاصة، طريقة الصمت، تقوم المرأة بمقاطعة تلك العملية مرة ثانية وتسأل: أنا أعلم إن هناك ما يضايقك، فما هو؟.

يجيبها الرجل «والذي لا يود الكلام»: لا شيء.

تسأل مرة أخرى: لا تقل لي «لا شيء» أنا أعلم إن هناك شيئاً يضايقك، أخبرني عن ذلك.

يجيبها الرجل: اسمعيوني جيداً، أنا (بخير)، والآن اتركيوني لوحدي.

تساءل المرأة من جواب الرجل العجاف هذا وتقول: كيف تعاملني هذه

المعاملة الخشنة والقاسية؟ إنك لم تعد تكلمني، كيف يمكن لي أن أعرف عما يجول في خاطرك؟ أنت لم تعد تحبني ولم تعد تطبقني ولا تضيق وجودي.

في هذه الحالة يفقد الرجل أعصابه وتبدأ ثورته الداخلية بالخروج وعندما يتغوه بكلمات يندم على قولها عندما يعود إلى حالته الطبيعية. ثورته هذه تشبيه لهبة نار تخرج من داخله وتحرق المرأة.

تحرق لهبة النار هذه المرأة وذلك لمحاولتها وبكل جهيل دخول صومعة الرجل، وكذلك عندما لم تفهم تعبيرات الرجل الواضحة عليه والبادية على معالمه. فتعبيرات الرجل تكون واضحة وجلية في حالة دخوله صومعته وكذلك حالة خروجه منها.

تقوم المرأة بسؤال الرجل وهو في حالته تلك التي ذكرناها، وتقول: ما الخبر؟ ومن الطبيعي فإن جواب الرجل يكون في متنهى الاختصار، فيقول: لا شيء، أو أنا بخير.

أدناه ست إجابات تدل على كون الرجل في داخل صومعته وهو لا يود الكلام، والجلوس بالمرأة تركه شأنه.

ووضعنا أمام كل إجابة تعليق شائع غالباً ما يصدر من المرأة. وطبعي جداً فإن هذه التعليقات غير مناسبة والأفضل عدم ذكرها.

#### إجابة الرجل:

- ١ - لا بأس علي.
- ٢ - أنا بخير.
- ٣ - لا شيء.
- ٤ - الأمور بخير.
- ٥ - المسألة ليست مهمة.
- ٦ - ليست هناك مشكلة.

## تعليق المرأة:

- ١ - أنا أعلم أن هناك شيء غير صحيح، فما هو؟
- ٢ - ولكنك تبدو غاضبًا، لستكلم.
- ٣ - أريد المساعدة، أنا أعلم إن هناك ما يضايقك، فما هو ذلك الشيء؟
- ٤ - هل أنت متأكد؟ يسعدني أن أساعدك.
- ٥ - ولكن هناك ما يضايقك. أعتقد إنه يعجب علينا أن نتكلّم.
- ٦ - صمتك يدل على وجود مشكلة. أنا يمكن أن أساعدك في حلها.

عندما يكون الرجل في حالة غضب ويقول إحدى العبارات السابقة الذكر، فهو يحاول أن يختلي بنفسه أو يحاول اللجوء إلى جانب الصمت. والمرأة المحاذفة الملبية والتي لها دراية بقاموس مفردات الرجل تترك الرجل وشأنه وتفسح أمامه المجال للاحتلاء بنفسه حتى يهدأ ويعود إليها ثانية وهو في حالة نفسية أفضل بكثير مما كان عليها في السابق.

## تحليل إجابات الرجل:

- ١ - عندما يقول الرجل «لا بأس علي»، فإنه كأنما يقول: لا بأس علي فإني أستطيع أن أتعامل مع المشكلة لوحدي ولا أحتاج لآية مساعدة من قبل شخص آخر. مساعدتك لي هي أن تتركيوني لوحدي ولا تخافي علي شيء به ويفقدري على حل المشكلة.

هذا ما يعنيه الرجل بالضبط. ولكن في حالة جهل المرأة لذلك التحليل لمنطقة الرجل، فإن ما تفهمه من جوابه هو: إن الرجل يحاول أن يتجاهل المشكلة ويحاول إخفاء حقيقة شعوره. وعندها تحاول المرأة القيام بمحاولة لمساعدته وذلك بسؤاله عن المشكلة.

- ٢ - عندما يقول الرجل «أنا بخير»، فإنه كأنما يقول: أنا بخير لأنني أعرف كيف أحل المشكلة وأهداً من روعي. لا أحتاج إلى آية مساعدة. ولو احتجتها فإني وبلا شك سأطلبها.

هذا ما يعنيه الرجل بالضبط. ولكن في حالة جهل المرأة لذلك التحليل لمنطق الرجل، فإن ما تفهمه من جوابه هو: أنا لا أهتم بما حصل، هذه المشكلة ليست مهمة بالنسبة لي. وأنا لا أهتم ولا أبالي حتى لو كانت قد أزعجتك.

٣ - عندما يقول الرجل «لا شيء». فإنه كأنما يقول: لا شيء يضايقني لدرجة إني لا أستطيع حلها بمفردي، أرجوك أن تكفي عن استئثارك بهذه.

هذا ما يعنيه الرجل. ولكن المرأة التي لا تعرف ذلك، فما تفهمه هو: إن الرجل لا يعرف ما يضايقه وهو يرجوها أن تطرح عليه بعض الأسئلة والتي من خلالها يستطيع التعرف على ذلك.

وبناء على ذلك الفهم تقوم المرأة بطرح العديد من الأسئلة والتي تضايق الرجل وتثير أعصابه وتدفعه إلى التهارة والهيجان.

٤ - عندما يقول الرجل «الأمور بخير» فإنه كأنما يقول: هناك مشكلة ولكن ليس هناك أي لوم عليك، وإذا تركبني لوحدي وتوقفت عن مقاطعتي ومقاطعة سلسلة أفكاري وتوقفت عن طرح الأسئلة، فإني سأغلب عليها وأحلها.

هذا هو ما يحاول الرجل إيصاله للمرأة، ولكن المرأة التي لا تعرف ذلك فإنها تفهم: هذه المرة جاءت الأمور سليمة، ولكن عليك أن تتذكرى إنها كانت أصلاً غلطتك ولو تكررت مرة ثانية فلا أحد يضمن النتيجة وقد تكون العاقب وخيمة.

٥ - عندما يقول الرجل «المسألة ليست مهمة» فإنه كأنما يقول: المسألة ليست مهمة لأنني أستطيع إصلاحها. الرجاء عدم الكلام في هذا الموضوع إذ إن الكلام يزيد من غضبي. أنا أقبل تلك المشكلة ولا مانع لدى من التعامل معها وإنني على يقين من فدري على حلها. ولكن بدون هذا الفهم

والتحليل فإن ما تفهمه المرأة هو: هذه ليست مشكلة حقيقة، إنك تحاولين أن تجعليها مشكلة وتصنعي من الحبة كبة.

وبناء على هذا الفهم الخاطئ تقوم المرأة بمحاولة إقناع الرجل على إن هناك مشكلة ومن ثم تحاول مساعدته في حلها.

فهم المرأة لـإجابات الرجل المختصرة يساعدها على فهم ما يقصده الرجل وذلك عند استخدامه وإطلاقه تلك الإجابات. فما تسمعه المرأة أحياناً وتفهمه هو النقيض لما يقصده الرجل.

ما الذي تفعله المرأة عند دخول الرجل صوّمعته؟  
هل إن كلام المرأة يساعد الرجل في الخروج من صوّمعته؟ كلاً وألف كلاً. فكلما التقت المرأة في الكلام وطالت فترة محاولاتهما، كلما طال صمت الرجل وازداد غضباً.

وكذلك ثانتقادات المرأة وتعليقاتها على صمت الرجل يزيدان من فترة الصمت.

يدخل الرجل صوّمعته وذلك لكونه إما غاضباً أو مرهقاً أو إن أمامه مشكلة ويحتاج إلى حلها. ويدخل الرجل إلى صوّمعته فهو بذلك يحاول أن يتعامل ويتخلص من المنغصات وذلك لكي يتمكن من العودة إلى حياته الطبيعية. وهناك ستة توصيات يمكن للمرأة من خلالها أن تساعد الرجل على تقصير تلك الفترة، فترة الصمت ومن ثم عودته إلى وضعه الطبيعي.

- ١ - لا تعارضي رغبته في العزلة المؤقتة.
- ٢ - لا تحاولي مساعدته في التغلب على مشكلته/ مشاكله وذلك من خلال طرح بعض الحلول.
- ٣ - لا تحاولي تلطيف الجو وذلك بطرح أمثلة على الرجل للاستفسار عن مشاعره.

- ٤ - لا تفهي بباب صومعته انتظاراً لخروجها.
- ٥ - لا تخافي عليه ولا تشعره بالأسف على حاله.
- ٦ - حاولى أن تشغلي نفسك بشيء يعود عليك بالبهجة والراحة.

ما يريد الرجل من المرأة هو أن تثق به وب�能درته على معالجة المشاكل وإيجاد الحلول المناسبة. وثقة المرأة هذه تزيد من فخر الرجل واعتزازه بنفسه وتقوي عزيمته. إلا إنه من الصعب على المرأة أن لا تقلق على الرجل وهو في هذه الحالة، فالقلق عند النساء هو طريقة تعبر بها النساء عن الحب والرعاية. فمن الخطأ أن يفرح الإنسان عندما يكون الشخص الآخر في حالة تعاسة وعدم راحة. هذا هو أسلوب التفكير الطبيعي عند المرأة إلا أن الرجل وفي حالة صمته ودخوله صومعته فإنه يفضل أن يرى المرأة سعيدة على أن يراها قلقة ومحاجنة عليه وتحاول أن تساعدته بطرقها الخاصة. نعم إنه يفضل أن يرى المرأة سعيدة إذ أن سعادة المرأة في تلك اللحظة بالنسبة للرجل معناها تخلصه من مشكلة، تلك المشكلة هي كيفية إسعاد المرأة.

وكذلك فإن شعور المرأة بالسعادة يوحي للرجل بأنها تحبه، وهذا ما يساعدك على سرعة الخروج من تلك الحالة.

ومن الفوارق بين الرجل والمرأة والتي تشير الضحك هي أن المرأة وعندما يكون الشخص الذي تحب واقعاً في أزمة فإنها تعبر عن حبها وذلك بالقلق على ذلك الشخص، بينما يعبر الرجل عن حبه بعدم القلق!!!.

يسأله الرجل: كيف يمكن أن تقلق على شخص تحبه وتشق به؟! ولذلك فعندما يريد الرجل مساندة رجلاً آخر فغالباً ما يقول له «لا تهتم» أو «أنت أهلاً لها» أو «إنها مشكلتهم وليس مشكلتك» أو «أنا متأكد من إن المشكلة ستزول».

مساعدة الرجال لبعضهم البعض تم عن طريق إزالة شعور القلق أو

بمحاولة تقليل شأن وحجم المشكلة وإعطاء الأمل.

أسلوب الرجل هذا لا يأس به وذلك عند تعامله مع رجل آخر مثله، إلا إن ذلك الأسلوب يمكن أن يكون له تأثيراً سلبياً بالغاً في حالة اتباع الرجل له عند تعامله مع امرأة. فعندما تكون المرأة أمام مشكلة فعلى الرجل أن لا يحاول مساعدتها بطريقة الرجال، وهي محاولة إزالة شعور القلق أو التقليل من حجم المشكلة. حذاري فإن ذلك الأسلوب يزيد من تعasse المرأة.

يمكن للمرأة في حالة صمت الرجل أن تلهي نفسها بأمر ما يساعدها على الراحة والابتعاد عن القلق على الرجل، يمكن أن تشغل نفسها بقراءة كتاب أو مشاهدة التلفزيون أو الذهاب إلى المطبخ أو حتى القيام بزيارة صديقة أو جارة لها. هذا التصرف من قبل المرأة يساعد الرجل كثيراً ويعيد إليه ثقته بنفسه ويقوّي من عزيمته وعندما تزداد عزيمة الرجل ويزيد إصراره للتغلب على تلك المشكلة والعودة إلى شعوره الطبيعي.

على المرأة أن تعود نفسها على ظاهرة الصمت عند الرجل وعليها أن تساعد، ولا تأتي تلك المساعدة عن طريق الكلام إليه أو عن طريق غضبها واستيائها. أبداً، فالمساعدة الحقيقية هي ترك الرجل على ما هو عليه ومن ثم تشجيعه وبالأسلوب الصحيح على الخروج من تلك الحالة. وعند صمت الرجل فيمكن للمرأة أن تقوم بما يسمى «حسن النبض» عند الرجل وذلك بتقولها: أخبرني عندما تريد أن تتكلم، فإني حقيقة أحب أن تقضي بعض الوقت معاً.

### تalking to the man:

الرجال وبطبيعتهم، سواء كانوا في حالتهم الطبيعية أو في حالة الصمت، فإنهم لا يجدون النصيحة المجانية أو الموساة من قبل أي شخص. فيهم وبطبيعتهم يريدون دائماً أن يثبتوا لأنفسهم ولآخرين مقدرتهم على مجابهة الأحداث وإنجاز المهام، وكل ذلك يتم بجهودهم الفردية وبدون مساعدة أي إنسان آخر.

يحب الرجل أن يسمع كلام المرأة عندما يكون فيه دلالة على وثيقها به وعلى مقدرته ورجولته «الإطراء والمدح» وكذلك على استعدادها للوقوف إلى جانبه وتقديم المساعدة في حالة طلبه لها.

هذه هي طبيعة الرجال، إلا أن الشائع في كثير من المجتمعات هو قيام المرأة بتوجيه الانتقادات والكلام الجارح أو تقديم النصائح وذلك عند قيام الرجل بعمل لم يعجبها أو إن ترتب ذلك العمل لم تأتِ على هواها.

وعليه فإن تعلم المرأة للطريقة الجديدة ومزاولتها أمرًا ليس سهلاً في البداية وذلك لأنها ومنذ طفولتها نشأت وتربى على الطريقة التقليدية التي تعلمتها من والدتها ومن النساء الآخريات، إذ إن كثير من النساء يلجأن إلى النقد أو «الاعتراض الهابط والساخر أحياناً» عندما لا يعجبهن ما قام به الرجل.

أسلوب المرأة هذا يغضب الرجل ويدفعه إما إلى ترك الموضوع أو إلى محاولة الدفاع عن نفسه وعن العمل الذي قام به وذلك عن طريق الكلام أو قد تصدر من الرجل تصرفات لا تعجبها المرأة ولا تعنها.

تشتكي الزوجة (ولنطلق عليها اسم علباء) من تصرفات زوجها (ولنطلق عليه اسم رمزي)، فهو لا يهتم بمظهره ولباسه في الخارج وكذلك فإنه وعندما يكون مع أصدقائه يقوم ببعض الأعمال تعتبرها الزوجة غير لائقة به ولا بمكانته والتي تؤدي إلى مشاكل. تتساءل علباء عن الحل؟ الجواب هو وبالتأكيد أن تبتعد كلية عن النقد والاحتجاج وتقديم النصيحة، ما عليها عمله هو الرضا وعدم إلقاء محاضرة، التظاهر بأن الموضوع طبيعي وإنها مفتونة بذلك.

عندما يلاحظ رمزي رضا علباء وعدم احتجاجها فإنه عندها يشعر بالارتياح ويبدأ بعد ذلك تدريجياً بسؤالها عن رأيها. وإذا شعر أنها غير مصرة ولا مصممة على تغييره وتغيير أسلوبه إلا إنها تفضل أسلوباً آخر، عندها سيدأ رمزي بالتفكير بكلام ورغبة زوجته. وهذا التفكير وحبه لها سيؤديان وبدون أي شك إلى نتائج إيجابية ترضي الطرفان.

يمكن للمرأة وبناتها الأسلوب الود والرجاء أن تطلب من زوجها ما ترغبه به وما تريده وستحصل عليه (مع الحرص التام على عدم النقد وتقديم النصيحة). وهناك أربعة طرق رئيسية يمكن للمرأة اتباعها، وهي :

- ١ - يمكن للمرأة أن تبين لزوجها عدم إعجابها بطريقة ليسه (الابتعاد عن اللقاء محاضرات حول كيفية اللبس وأصوله). فيمكن للمرأة ومن فترة لأخرى أن تقول أشياء تبدي فيها عن شعورها وذلك مثل قولها «لا يعجبني أن أراك هذه المرة مرتدياً هذا القميص»، هل يمكن أن ترتدي قميصاً آخر؟». وهنا إذا شعرت الزوجة انزعاج زوجها من تلك الملاحظة فعليها أن تحترم حساسيته وتحاول وبلياقة أن تعذر عن ذلك، كان يقول: «أنا آسفة فقد كان مجرد رأي ولم أقصد أن أعلمك كيفية اللبس».
- ٢ - إذا كان الرجل من النوع الحساس جداً، ففي حالة ارتداء الزوج لذلك القميص، فالآخر بالمرأة أن تسكت ولا تحاول أي شيء، ولكن بعد عدة أيام يمكنها وبكل هدوء أن تحاول معه وذلك بقولها «هل تتذكر ذلك القميص الأزرق الذي ارتديته مع البنطلون البني، الحقيقة إن تلك التشكيلة لم تعجبني، هل يمكن أن ترتديه مع البنطلون الرصاصي؟».
- ٣ - يمكن للمرأة أن تطلب من الرجل أن يأخذها معه عند ذهابه لشراء ملابس في المرة القادمة وتبيّن له إنها تود أن تختار له هذه المرة ملابس على ذوقها. فإذا كان جواب الرجل هو الرفض الشديد فإن ذلك دليل أكيد على عدم رغبته وأنه «لا يريد أمّاً تختار لابنتها». أما إذا كان جوابه بالموافقة، فعندها يمكن للمرأة أن تقوم ببعض الاقتراحات البسيطة، الابتعاد عن النقد وإلقاء المحاضرات.
- ٤ - يمكن للمرأة أن تقول للرجل ما معناه «هناك شيئاً أود أن أقوله لك ولكن لا أدرى كيف أبدأ بذلك» - وهنا توقف قليلاً عن الكلام ثم تسترسل قائلة - ليس قصدي جرح مشاعرك ولكنني حقيقة أود أن أخبرك ذلك. هلا

سمعتني أولاً وبعد ذلك يمكنني أن تخبرني بطريقة أفضل في الكلام . وبعد ذلك وبكل هدوء تبدأ كلامها حول الموضوع .

لهذا الأسلوب تأثير خاص على الرجل ، فعند سماع الرجل لتلك المقدمة فإنه عندها يجهز نفسه لسماع (صدمة متوقعة) وعندما يكتشف إن الموضوع ليس بذلك الحجم وإنه عبارة عن رأي في اللبس وليس أكثر ، فيمكن للرجل أن يتجاوب .

وكذلك يمكن للمرأة استخدام الطرق السالفة الذكر في أمور أخرى غير اللبس ، إذ يمكنها استخدامها في طريقة وأداب الطعام (حاداري من القيام بذلك أمام شخص ثالث ومهما كانت درجة صلته وقربته) ويمكنها أن تقوم بها في أمور حياتية أخرى .

#### عندما يحتاج الرجل للمساعدة:

يتضايق الرجل كثيراً وقد يشعر بالاختناق وصعوبة التنفس وذلك عندما تحاول المرأة وبطريقتها الخاصة أن تربuje وتساعده في حل مشكلة ما . فهو في تلك اللحظة يشعر بأن المرأة لا تثق به ولا بقدراته على التعامل مع المشاكل وحلها . وقد يشعر وقتها بأن المرأة مسيطرة عليه وتعامله معاملة الطفل أو يشعر إنها تحاول أن تحدث بعض التغيير فيه .

وهذا لا يعني أبداً إن الرجل لا يحتاج إلى الحب والرعاية ومساعدة المرأة . وعلى المرأة أن تدرك إنها يمكن أن تقدم للرجل أفضل خدمة وذلك بامتناعها عن تقديم النصيحة المجانية لحل مشكلة ما . لا شك إن الرجل يحتاج أحياناً إلى حب المرأة في المساعدة ولكن بطريقة أخرى تختلف تماماً عن الطريقة التي تفكّر المرأة بها وتبعها .

عندما تواجهه الرجل مشكلة ما فإنه يحاول وبكل جهده أن يتعامل معها ويحلها بنفسه ، أما إذا استعصت عليه فإنه وقتها يبدأ بالبحث عن المساعدة أو النصيحة . ولكن في حالة حصول الرجل على قدر من المساعدة أكثر مما كان

يتوقع أو أن يحصل على المساعدة بسهولة ويسراً، فإنه عندها يفقد شعوره بالقوة والقابلية الشخصية وبعد ذلك يتباين شعور الكسل أو عدم الاطمئنان.

لكي يتغلب الرجل على المشاكل فإنه يحاول أولاً أن يقوم بالعمل بنفسه، وإذا شعر بأنه يحتاج إلى المساعدة فإنه يقوم بطلبها من نفسه. وذلك طبعاً يؤثر على شعوره فهو يشعر وقتها بالضعف وعدم القدرة.

مسألة تقديم المساعدة للرجل في غير وقتها قد تجعل الرجل يشعر بالإهانة. فعندما يذهب الرجل إلى المطبخ ويحاول حشو الدجاجة وأثناء ذلك تأتي الزوجة ويسمع منها نصائح وانتقادات وتعليمات، فإنه وقتها ينضيق ويشعر وكأنها لا تثق به، ونراه يصر على حشو الدجاجة بطريقته هو ويفاوض كل تلك النصائح والانتقادات.

ولكن لو كانت الزوجة هي التي في المطبخ وأثناء عملها يأتى الزوج ويحاول مساعدتها في حشو الدجاجة، فإن النتيجة تختلف تماماً إذ إن المرأة تشعر بأن محاولة الرجل لمساعدتها ما هي إلا دلالة على حبه لها واهتمامه بها.

يرغب الرجال بأن يكونوا مصدر ثقة، بينما ترغب النساء بالرعاية. فعندما يسأل الزوج زوجته ويقول «ما الموضوع يا عزيزتي؟» وتكون علامات الاهتمام بادرة عليه، فإن شعور المرأة وقتها هو الارتياح وذلك لاهتمام زوجها بها.

ولو إن الزوجة هي التي سالت الزوج وقالت «ما الموضوع يا عزيزي» وينفس الأسلوب، فإن ردة فعل الرجل تكون مختلفة عن ردة فعل المرأة إذ إنه قد يشعر بالإهانة، يشعر وقتها بأنها لا تثق به ولا بقدراته.

### الاهتمام الكبير يتحقق الرجل:

عندما عاد هشام من شهر العسل كان عليه أن يسافر يوم السبت إلى إحدى الدول المجاورة وذلك لإنجاز بعض المهام. يوم الجمعة وقبل موعد السفر يوم واحد سأله زوجته إقبال عن الوقت الذي يجب أن يستيقظ في الصباح. وبعد ذلك سأله عن موعد إقلاع الطائرة وبعد ذلك فامت بطرح أسئلة أخرى عديدة

وكلها ذات صلة بالسفر، فما الذي حصل نتيجة ذلك؟ بالنسبة لإقفال فإن أسئلتها تلك كانت من باب الاهتمام والرعاية والمساعدة والوقوف إلى جانب زوجها هشام. إلا إن الزوج هشام لم يشعر بذلك، فأسئلتها تلك كانت مصدر ضيق بالنسبة له. استيقظ الاثنين صباح يوم السبت ويدأت إقبال بطرح أسئلة أخرى، وسألت: هل وضعت تذكرة السفر في حقيبتك اليدوية؟ وهل أخذت معك ما يكفيك من الملابس؟ وهل أخذت معك كمية كافية من النقود؟ وهل أنت متأكد من العنوان الذي متذهب إليه؟.

كل هذه الأسئلة كانت - بالنسبة لها - من باب الاهتمام والرعاية. أما ما شعر به الزوج هشام هو العكس من ذلك، شعر بأن زوجته لا تثق به ولا بقدراته على الاهتمام بنفسه.

وبعد ذلك صرخ عما في صدره ورفع صوته وبكل غلاظة قال لها «القد كبرت ولم أعد طفلاً أحتاج إلى رعاية أم».

مسكينة إقبال فكل ما كانت تحاول القيام به هو مساعدة زوجها والوقوف إلى جانبه. ومسكين هشام فإن إقبال وبدون أية دراية جعلته يشعر وكأنه طفل لا حول له ولا قوة ولا دراية ولا قدرة على الاهتمام بنفسه!! كم من هذه الأمثلة تحصل في حياتنا اليومية، سواء كانت رحلة طائرة أو غير ذلك؟!!.

### ضرورة إجراء بعض التغييرات:

كي نستطيع نحن معاشر الرجال والنساء أن نتعاييش مع بعضنا البعض بسلام ونتمكن من الاستمتاع بحياتنا علينا جميعاً أن ندرك حقيقة الاختلاف بين الجنسين ونؤمن بها. ولو أنت استمررت بالطريقة التي نحن عليها حالياً فإن الحياة ستكون مليئة بالآلام والمعاناة، آلام ومعاناة تتكرر يومياً ولا نهاية لها ونتيجة ذلك فإن نسبة الطلاق ستبقى على ما هي عليه. ولكي نستطيع أن نتعاييش مع بعضنا البعض ونخلص أو حتى نتخلص من الأسباب الأساسية التي تعكر علينا صفو الحياة، علينا جميعاً إدراك تلك الحقيقة الثابتة، حقيقة الاختلاف ومن ثم

إحياء بعض التغييرات، تغييرات تعتبر جزئية ولا تمثل مطلقاً كبرياتنا أو شخصياتنا أو حتى طبيعتنا. تغييرات خالية تماماً من أية تضحيه إذ إن معظم هذه التغييرات تتعلق بإسلوب الكلام وردود الأفعال.

فعمدما يتوقع الرجل الغاضب أو الموجه ويدخل تلك الصومعة، صومعة الصمت ويترك المرأة في حيرة من أمرها ويتركها عرضة للأفكار السلبية المخيبة وعندما لا ندري ما تفعل ولا ما سيتتبع عن ذلك التوقع والصمت الرهيب المخيف. فلو أن الرجل قبل دخوله في تلك الحالة حاول أن يفهم المرأة بأنه ونتيجة للإنجهاض أو التعب الذي يعانيه، أو أن أمامه مشكلة يعاني منها وعلىه أن يجد محل المناسب لها، يخبرها إنه ونتيجة لذلك فإنه يحتاج إلى بعض الوقت ليختلي بنفسه بعيداً عن كل شيء ولا يحب الكلام مع أي شخص. وإنه بعد ذلك سيعود إلى حالته الطبيعية فإن المرأة ساعتها ستفهم موقفه وستساعد الرجل على المرور بذلك المرحلة بسلام وبدون أن تسبب له أية إزعاجات أو مؤثرات سلبية.

هذا التصرف أو التغيير البسيط والذي لم يكلف الرجل شيئاً سيكون له مردود عظيم وسينقذهما من مشاكل كبيرة ومعاناة قاسية.

صدقني أيها الرجل الفاضل إن اتباع هذا الأسلوب الجديد والذي هو أمر بسيط وسهل سيجنبك ويجنب العائلة الكثير من المشاكل خصوصاً إذا أوضحت للمرأة بأنك «ستعود حتماً إلى حالتك الطبيعية بعد فترة قصيرة». هذا التأكيد هو مفتاح سر سعادة المرأة تذكر بأن المرأة ويطبععنها تفسر ذلك الصمت المبهم تفسيراً مخيفاً بالنسبة لها وإن نتائجه ويدون شك سيئة وإن عواقبه وخيمة وقد تصل إلى الطلاق وتدمر العائلة. ولنفرض إن الرجل لم يقم بإحياء ذلك التغيير من جانبه فيمكن للمرأة أن تجري تغيراً سريعاً من جانبها هي، وأيضاً فإن ذلك التغيير سيجنبهما كثيراً من المشاكل.

ففي حالة دخول الرجل صومعته وتوقفه المفاجيء عن الكلام، يمكن

لو علم الرجل أن المرأة الغاضبة وبطبيعتها التي لا تستطيع أن تحكم بها تحاول أن تشارك الآخرين والمقربين منها مشاعرها آنذاك. نعم تحاول مشاركة الآخرين مشاعرها وذلك عن طريق الكلام عندما تتكلم المرأة عن تلك المشاكل فإنها لا تقصد أبداً لوم أولئك الذين تشارکهم المشاعر على ما يحصل من مشاكل. إنها مجرد مشاركة شعور لا أكثر ولا أقل.

مع إدراكنا للفرق بين الرجل والمرأة في هذا المجال، هنا يمكن للمرأة أن تشتكى وبصوت عال مسموع إلا إنه يمكن إجراء بعض التغيير. فلuki لا يجعل الرجل يشعر وكأن المرأة تحاول إيقاع اللوم عليه فيما يحصل يمكن للمرأة وفي ختام (ثورتها) من الشكاوى أن تقول بعض العبارات، عبارات يمكن من خلالها أن يفهم الرجل أنه ليس هو المقصود أو الملام. يمكنها أن تقول مثلاً «أنا فعلاً سعيدة إذ إنني أستطيع أن أتحدث معك عن كل هذه المشاكل» أو «تحذثي عن المشاكل يجلب لي الراحة وبهذا أعصاك» أو «طيب، الآن وبعد أن تكلمت عن كل هذه المشاكل فإنيأشعر أفضل من قبل».

هذا التغيير البسيط والمتمثل بإضافة جملة بسيطة في نهاية الكلام له مفعول قوي وتأثير بالغ على مسامع الرجل وعلى ردة فعله. وبخلاف إغضاب الرجل فإنه سيفهم كلام المرأة على أنه طبيعي ولا تقصد أن توقيع اللوم عليه ولا تحاول أن تسب له مشاكل جديدة ولا إنها نكديّة الطبع.

كذلك يمكن للمرأة وأثناء غضبها وشكواها أن تذكر الرجل بأنه ليس المقصود في شكوكها وإنه زوج ممتاز وإنها لا تنسى ما قام به من أعمال طيبة من أجل إسعادها، فمثلاً يمكن للمرأة الغاضبة والتي تشتكى من ظروف العمل أن تذكر لزوجها إن ما يهون عليها الموضوع هو وجود زوج ممتاز في حياتها، زوج تستيقظ لرؤيته بعد كل العناء والجهد في العمل، فهو الذي يستمع إليها ويخفف عنها تلك المشاعر.

وأيضاً فإذا كانت الزوجة الغاضبة تشتكى من بعض أوضاع المنزل، فيمكن

لها وأثناء شكواها أن تبين لزوجها اعترافها بجهوده التي يبذلها دائمًا من أجل تنظيم المنزل «وهنا يمكن أن تذكر بعض الأمثلة».

وفي حالة شكوى المرأة والتي تتعلق بحالة العائلة المادية، فيمكن لها أن توضح للزوج بأنها تعلم جيداً أن زوجها يبذل كل جهده ويحاول المستحيل من أجل رفعة العائلة ووضعها المادي وإنها فعلاً مقدرة له ذلك الجهد.

وإذا كان غضبها وشكواها عن تربية الأطفال ومشاكلهم، فإنها يمكن أيضًا أن تذكر مساعدات الزوج لها في هذا الخصوص ومدى شكرها لذلك.

### ملامة النفس مقابل ملامة الآخرين:

من الفوارق الشائعة بين الرجل والمرأة هو مسألة وضع اللوم الفوري عند حصول آية مشكلة أو معضلة. فالنساء عادة ما يضعن اللوم على أنفسهن في البداية، أما الرجال فإنهم عادة ما يضعون اللوم على الشخص المقابل أو أي شخص آخر (لا يمكن أن يضع الرجل اللوم على نفسه في البداية أبداً).

هذه مسألة سایکولوجیة وفلسفية ستحاول نوضیحها بشكل يسهل على الجميع فهمها. عندما يكون هناك مشكلة ما أو مأساة، نرى وقتها المرأة تضع اللوم والتقصير على نفسها إذ إن أول ما تراه هو (أنها مسؤولة عما حصل) وبعد التوسع في التفكير تتمكن المرأة من ملاحظة وإدراك تقصير الآخرين ومساهماتهم في خلق تلك المأساة وقد تغير رأيها في تحمل المسؤولية، وهنا تكون المرأة في البداية قاسية في الحكم على نفسها، ولكن تقلّ حدة ذلك عندما يتبيّن لها مدى مساهمات الآخرين في التقصير وفي تحمل المسؤولية، وهذا التصرف نابع من كون المرأة تتصرف بما يسمى (الإدراك المفتوح الموسع).

أما الرجال فإنهم في البداية أسرع من البرق في تبرئة أنفسهم ووضع اللوم على الآخرين. هذه هي القاعدة عندهم، إتهام الآخرين بالقصير أولاً وبعد ذلك محاولة التعرف على الحقيقة ومدى مساهماتهم في خلق تلك المشكلة؛ يركزون أولاً على مساهمات الآخرين في خلق المشكلة وبعد ذلك يبدأون في التفكير

والتعرف على الحقيقة. هذا التصرف نابع من كون الرجل يتصرف بما يسمى (الإدراك التركيزي).

الإدراك التركيزي عند الرجل يرى المشاكل على إنها عقبات تحول دون تحقيق الهدف، ومن هذا المنطلق التركيزي فإن أي عائق في طريق الرجل يؤدي إلى ملامة.

على الجانب الآخر فالإدراك الموسع يرى المشكلة بحجم أكبر من حجمها الطبيعي وإنها تحتاج إلى تصحيح.

ومن هذا المنطلق فالمرأة وأثناء حصول المشكلة ترى الطرق الأخرى التي كان يمكن لها أن تسلكها، تلك الطرق التي كان يمكن أن تؤدي إلى تفادي حصول تلك المشكلة. وبناء على ذلك الأسلوب فإنه يسهل على المرأة أن تشعر بالمسؤولية وتضع اللوم على نفسها. وهنا نود أن نذكر موقف الرجال وسوء فهمهم لتصرف المرأة هذا. نعم فعندما تقوم المرأة بلامنة نفسها في البداية وبعد ذلك ونتيجة لتوسيعها في التفكير تضع اللوم على الرجل أو على آخرين، يظن الرجل أن المرأة تضع اللوم على نفسها محاولة منها في امتصاص غضب الرجل، يتصور أن المرأة تلوم نفسها كي تهدأ.

وبعد أن تحاول المرأة التعرف على مساهمات الآخرين ومن ضمنهم الرجل في خلق تلك المشكلة، يتصور الرجل أن هذه المرأة في متنه الدهاء والمكر. ففي البداية لامت نفسها لعهداًني والآن تحاول إيقاع اللوم على الآخرين؟ ما أدهاها. لا يا عزيزي الرجل لا تظلم المرأة ولا تكون قاسياً في حكمك عليها. إعلم أن هذه المرأة تتصرف من منطلق طبيعتها النسائية في التفكير والتي تختلف عن طبيعتك، إنها ليست ماكرة أو داهية أو... أو... لا تتصور أن تصرفها هذا نابع من تخطيط ماكر.

تخلق هذه الاختلافات الطبيعية في التفكير وفي ردة الفعل اضطرابات وحيرة في العلاقة بين الرجل والمرأة. فعندما تحصل مشكلة ما وبضع الرجل

اللوم على المرأة في البداية، تظن المرأة وبطريق الخطأ أن الرجل قد فكر في إمكانية مساحتها شخصياً ومساحة الآخرين في خلق تلك المشكلة (كما تفعل المرأة بطبيعتها النسائية في مثل هذا الموقف) وبالتالي فإن لومه هذا هو نتيجة نهاية مبنية على تفكير عميق.

وبناء على هذا التحليل النسائي فإن المرأة لا تنتظر وتكون ردة فعلها قوية وتحصل المشكلة. وهنا نقول لو أن المرأة تمثلت قليلاً في ردة فعلها (يمكن للمرأة أن تصرف بهذا الشكل في حالة واحدة فقط ألا وهي معرفتها بطبيعة الرجل في إيقاع اللوم)، لو تمثلت وأعطت المجال للرجل في التعمق في التفكير بالمسألة وذلك من أجل رؤية إمكانية مساحتها هو شخصياً أو على الأقل إمكانية مساحات الآخرين، لو تمثلت المرأة فقد تحصل نتائج جديدة. قد يرى الرجل من هو المقصى الحقيقي قد يكون هو نفسه المقصى وليس المرأة. المهم أن تعلم المرأة بأن حكم الرجل العبداني كان حكماً تلقائياً فورياً صادراً من طبيعته التي تدفعه إلى تبرءة نفسه وإيقاع اللوم على الآخرين في البداية.

عندما تكون معنويات الرجل هابطة ونفسيته محطمة في ذلك الوقت يشعر الرجل بالقلق وعدم الأمان، وذلك الشعور يمنعه من إمكانية رؤيته لمسؤولياته في خلق المشاكل. وفي مثل هذه الحالة يكون مبدأ الرجل في اتهام الآخرين واضحاً جداً ومتكرراً. وكلما زاد شعور القلق وعدم الأمان عند الرجل كلما زاد الرجل من إيقاع اللوم على الآخرين. يعتبر هذا المبدأ بمثابة غطاء واقي يحمي الرجل خلفه.

هذه النقطة لا يمكن للمرأة فهمها أو حتى الانتباه إليها والسبب هو عندما تكون المرأة تمر في مثل هذه الحالة، حالة القلق وعدم الأمان، فإن تصرفها يكون عكس تصرف الرجل. يزداد عندها مبدأ إيقاع اللوم على نفسها.

عندما تحصل مشكلة ما وتقوم المرأة بإيقاع اللوم على الرجل فالرجل في كثير من الأحيان لا يعطي ذلك الاتهام أهمية كبيرة والسبب هو أن الرجل يتصور

بأن المرأة مستمكّن بعد قليل من التعمق في التفكير من دُؤبة الحقيقة، تلك الحقيقة التي تقول بأنه بريء وإنها هي المسؤولة عن المشكلة التي حصلت. يتصرف الرجل بهذا الشكل والسبب هو نصّوره بأن تفكير المرأة مثابه لتفكيره.

لا يدرك الرجل بأن المرأة قد قاتَ أصلًا بذلك، إنها فعلاً فكرت بالموضوع وبإمكانية كونها المسؤولة عن تلك المشكلة وبعد تفكير عميق توصلت إلى النتيجة التي تقول بأن الرجل هو المسؤول عن تلك المشكلة.

إدراكنا ومعرفتنا للاختلافات السايكولوجية بين الرجل والمرأة يفتح آفاقنا ويساعدها على تفهم تصرفات كلا الجنسين، وكذلك يجعل انتباها إلى أن العلاقة بين الرجل والمرأة علاقة فريدة ويتخللها الكثير من التصرفات التي تعتبر غير مألوفة وغير طبيعية بالنسبة لكليهما، فالرجل يسيء فهم تصرفات المرأة والمرأة كذلك تسيء فهم تصرفات الرجل. وعند حصول أية مشكلة فعلينا أن نذكّر تلك الاختلافات وبالتالي عدم استعجالنا في ردود أفعالنا أو في إطلاق حكمنا على الطرف الآخر.

#### مشاركة المسؤولية:

يختلف عالم اليوم عن عالم الأمس، في عالم الأمس كان الرجل هو المسؤول الوحيد عن توفير المال وسد احتياجات العائلة وكان عليه أن يجده ويجهّده ويعمل طوال الوقت من أجل الحصول على المال اللازم لتغطية كل تلك النفقات والمصاريف. وقد يضطر الرجل للاشتغال في أعمال قاسية ولساعات عمل طويلة، وقد يضطر الرجل إلى العمل في مكائن ولساعات طويلة.

أما مسؤولية المرأة فكانت القيام بمهام المنزل، فهي مسؤولة عن تنظيف المنزل والملابس وإعداد الطعام وإنجاح وتربيّة الأطفال والاهتمام بهم وإعدادهم إعداداً جيداً.

أما عالم اليوم فإنه يختلف تماماً عن ذلك العالم، فلم يعد الرجل

المُسؤول الوحيد عن أعباء العائلة المالية إذ إن معظم النساء في عصرنا الحالي ي عملن في الخارج ويحصلن على دخل مثل الرجل، هذا جانب من جوانب مشاركة المسؤلية.

تأتي مشاركة المسؤلية من جانب الرجل والمرأة وتكون النوايا فيها حسنة، وفي حالة شكوى المرأة من العمل ومن المصاعب التي تواجهها، على الرجل أن يفهم جيداً بأنها لا تعني ملامته أو توجيه أصابع الاتهام إليه أو وصفه بالقصور والتقا辱. أبداً، فشكواها هي عبارة عن محاولة منها للترفية عن خاطرها وإن المرأة فعلاً تقدر جهود الرجل التي يبذلها والتي تعبر عن مدى حبه لها وتحمله المسؤلية. ترتاح المرأة كثيراً بعد الانتهاء من ذكر شكاوتها!

يُعمل زيد مهندس مشاريع في إحدى المؤسسات وكان مسؤولاً عن واحد من المشاريع الكبيرة التي كانت المؤسسة تقوم بها، وهذه المسؤلية الكبيرة سببت له الكثير من الإرهاق والتعب. و ذات يوم وبينما كان في البيت مشغولاً في إعداد بعض الخرائط والتصميمات لذلك المشروع، عادت زوجته سوسن من العمل. وبعد دخولها المنزل سالت زيد عن المشروع وعن الإنجازات فرد عليها زيد قائلاً «سأنتهي قريباً من المشروع». وبعد ذلك بادرها زيد قائلاً: «وكيف كان يومك في العمل؟» ردت عليه سوسن قائلة: «آه من العمل فإنه لا يتغير، هناك دائماً أشياء تتطلب سرعة الإنجاز، والحقيقة فإنك مشغول جداً هذه الأيام وليس لدينا وقتاً يمكن أن تقضيه معاً».

لننظر إلى زيد بشكليه القديم والجديد، القديم التقليدي والجديد بعد التعديلات.

فزيد القديم شعر أن زوجته سوسن تحاول أن تهاجمه وتوجه إليه أصابع الاتهام بالقصور وعدم اهتمامه بها وذلك لكونه مشغولاً دائماً في عمله ولا يغيرها أي اهتمام إضافة إلى كونه أناني وهذه إهانة كبيرة وجراح لمشاعره وكبيريائه. كيف يمكن لها أن تفكّر بهذا الأسلوب!! لا تعلم أنه بحباها!! لا

تعلم إنه يجده ويجهد ويبذل قصارى جهده من أجل إسعادها؟ كيف يمكن لها أن تفهمه بالانشغال في العمل وإهمالها؟ كيف يمكن لها أن تصفه بأنه مشغول دائماً في العمل وليس لديهم الوقت الكافي ليكونا معاً؟ ألم يخرجها معاً الأسبوع الماضي؟!! من تلك التي كانت معه إذاً عندما ذهبا لتناول الطعام في المطعم، ألم تكن هي؟ وهل إن ذلك وقتاً قضياء مع بعض أم لا؟ ما هذا الهراء؟ وطبعاً فإن شعور زيد كان الانزعاج والغضب.

وبعد أن سمعت سوسن كلام زوجها ورده ولاحظت عليه علامات الغضب والانزعاج، غضبت هي أيضاً وبدأت بالشكاوي المختلفة. وذلك ما دفع زوجها زيد إلى الدفاع عن نفسه وذلك بتوجيه بعض الكلام اللاذع إليها، وهكذا فكلما زادت سوسن في شكواها، زاد زيد في دفاعه عن نفسه وهجومه عليها، والت نتيجة معروفة ولا داعي لذكرها.

لننظر إلى زيد الجديد والذي له دراية بغض المرأة وشكواها، فهو يعلم جيداً الفرق بين الرجل والمرأة ولذلك عندما سمع كلام زوجته سوسن، فهم إنها لا تستكفي منه ولا من تصرفاته ولكنها تبحث عن تفهّم من جانبها لشعورها من ثم حصولها على الراحة النفسية. وكذلك فإن بعض الكلمات اللطيفة من جانبها يمكن أن تعبد إليها ثقتها بحبه لها. كان جواب زيد «أنت على حق يا عزيزتي فقد أخذنا العمل وانغمستا فيه ونسينا أنفسنا ولم يكن لدينا الوقت الكافي الذي يسمح لنا أن نقضي بعض الوقت معاً، تعالى إلى جانبي، لقد كان يوماً مرهقاً».

عندما شعرت سوسن براحة نفسية وهدأت أعصابها، وبعد ذلك الارتباط ابتدأت بالكلام عن مشاكلها في العمل وعن تعبيها ولكن بأسلوب ودي لطيف هادئ.

هنا شعر زيد أن زوجته تحاول وبصورة غير مباشرة طلب مساعدته في بعض أمور المنزل عندها قال زيد «اليوم سأذهب أنا للمدرسة كي أجلب الأولاد إلى المنزل. استريحي أنت اليوم». لم تتمكن سوسن من إخفاء فرحتها

وسرورها، وقالت «هل حقيقي إنك ستقوم بجلب الأولاد اليوم؟ كم أنا سعيدة  
وممحظوظة بالزواج منك».

لم تكن سوسن وحدها سعيدة بهذه النهاية الجميلة، بل إن زيد كان سعيداً  
أيضاً فمن خلال كلام سوسن شعر بأنه زوج ممتاز وإنه قائم بمسؤوليته تجاه  
الزوجة والأسرة.

عادة ما تتكلم النساء في كثير من الأمور، فطلاقه أستهان لا حدود لها إلا  
أنهن وللأسف يخفقن في إسماع أزواجهن عبارات الشكر والتقدير !! .

هذا الإخفاق عند المرأة لا يكون مقصوداً أبداً، فالمرأة وبطبيعتها تتصور  
إن زوجها يعلم جيداً مدى شكرها وتقديرها له.

والرجل أيضاً لا يعلم أن المرأة الغاضبة والتي تشتكى وتتكلّم عن  
المشاكل إنها لا تحاول من خلال ذلك اتهامه بالقصور وأنها لا زالت تحبه  
وتقدرها .

ما يضايق الرجل هو وجود مشكلة أو أكثر، وما يضايقه أكثر هو عدم  
تمكنه من حلها. لذلك على المرأة الغاضبة والتي تشتكى أن توضع للرجل إنها  
فعلاً تقدر إصغاءه لها وتشكواها وعدم تذمره من ذلك .

لا يتوجب على المرأة إخفاء حقيقة شعورها أو تغيير ذلك الشعور ظاهرياً  
لكي تسعد الرجل، كل ما عليها هو صياغة كلامها بأسلوب واضح وجلي  
 يستطيع الرجل من خلاله أن يفهم إنها لا تحاول التهجم عليه أو اتهامه. فإذا جاء  
بعض التعديلات الصغيرة يمكن أن يؤدي إلى نتائج إيجابية هائلة ويبعد شبح  
المشاكل والخصام و... .

أهم ما يحتاج الرجل لسماعه عندما تشتكى المرأة هو إنها لا تقصد إنها  
غلطته وإنها لا تحاول أن تحمّله المسؤولية فيما حصل وإنها أيضاً تقدر له  
إصغاءه إليها. فإذا قالت المرأة الغاضبة لزوجها أثناء تشكيها «أنا فعلاً أقدر

اصفائه هذا وإذا كان في كلامي ما يدل على إني أقصد أنها غلطتك وأنك أنت المسؤول، فإني لم أعن ذلك أبداً. أنا أعلم أنها ليست غلطتك». هذا الأسلوب في الكلام يريح الرجل كثيراً ويبعد عنه شعور المهاجمة والاتهام بالقصور والفشل ومن ثم يشجعه أكثر على الإصغاء أكثر وأكثر في المستقبل.

عزيزتي المرأة إذا شعرت بأنك غاضبة وفي شهية للكلام عن المشاكل وفي نفس الوقت تودين إصغاء زوجك لك، فما عليك إلا أن توضحي له وبصورة جلية أنك لا تتهمي بأي تقصير وأنك لا تحاولني وضع أي لوم عليه وأنك شاكرة له على ذلك الإصغاء. صدقيني فإن ذلك الزوج الذي بطبيعته يكره الاستماع إلى مثل ذلك، فإنه في المستقبل سيسعده أن يستمع لشكاويك ولن يكون هناك أي سوء فهم من جانبه، والت نتيجة ستكون راحة للجميع.

كل ما ذكرناه سابقاً يتعلق بغضب المرأة وشكواها من أمور لم يكن الرجل فيها ملماً أو متهمـاً بأي قصور، ولكن كيف تصرف المرأة الغاضبة والتي تشتكى من مشكلة أو عدة مشاكل وهي تشعر أن للزوج الدور الكبير في خلفها وإنه هو المسؤول عنها وتود لومه على فعلته هذه؟ كيف تصرف وماذا تقول؟! هل تهاجمـه بصورة مباشرة وعلنية، أم تسكت على مضض وتوافق على الوضع القائم؟!.

من الخطأ أن تواجه المرأة الغاضبة زوجها وتشير بأصابع الاتهام إليه وتدأ بالشكوى. ما يمكن للمرأة فعله بدلاً من ذلك هو أن تجد شخصاً آخرأ تثق بهـ بها كل الثقة وتبـأ بالكلام. ذلك الشخص يمكن ومن خلال إصـفائه إليها يساعدـها على الراحة وبعد أن تشعر المرأة بالراحة النفسية وهدوء الأعصاب وتواجهـ الوقت المناسب، يمكن لها أن تتكلـم مع زوجها وتناقـش في ذلك الموضوع المهم. (في فصل قادم ستحـدث بإسهاب حول هذا الموضوع).

## الإصراء وعدم اللوم:

عندما تغضب المرأة وتبدأ بالتعبير عن غضبها وذلك عن طريق الكلام عن المشاكل فغالباً ما يفهم الرجل بأن المرأة تحاول اتهامه وتحميله المسئولية، وكما علمنا فإن المرأة وفي معظم الأحيان لا تقصد ذلك أبداً.

مثل هذه الحالات والتي تكاد تحصل يومياً في حياتنا فإن التائج تكون سيئة إذ إن اتهام الرجل هو أشبه باليقان حطب جاف سريع الاشتعال في نار مستعرة. يتضاعد الموقف وتكبر المشكلة ويعدها يتوقف الاثنان عن الكلام إلى بعض ويكون هناك خصم تعتمد درجته ومدته على من سيحاول الإصلاح أولاً.

تصور المرأة وهي تقول في حالة غضب «لم يعد في حياتنا أيام متعة أو راحة، فكل ما نفعله هو العمل، العمل ولا شيء سواه».

عندما يسمع الرجل كلام المرأة هذا فإنه سيأخذ الموضوع بصورة شخصية. سيتزعم ويتألم لذلك الكلام، كيف لا وهي تتهمه مباشرة بالقصور وعدم الاتكارات بها وبحياتها، وعندها وبصورة تلقائية تتولد لدى الرجل ردة فعل معاكسة. ردة فعل دفاعية يحاول من خلالها تبرئة نفسه من أي تقصير، ويمكن أن تتحول ردة الفعل الدفاعية هذه إلى هجوم مضاد فبدلاً من أن يكون هو المتهم وعليه الدفاع فإنه يحاول أن يلقي اللوم عليها وعلى سوء تصرفاتها واتهامها بالكسل والإسراف وقلة التدبير. تصوّر عزيزي القارئ هذا الموقف وما سيتّبع عنه؟؟

يعلم أيها الرجل إن المرأة وبركيتها الخاصة والمختلفة عن تركيتك تماماً، تتكلّم كثيراً في البيت وإنها عندما تشتكى لا تتهكم بالقصور، إنها تحاول من خلال ذلك أن ترقّه عن خاطرها وتحصل على الراحة النفسية لذلك لا يجدر بك أن تأخذ الموضوع على أنه اتهام صريح وواضح لك. ولا تسرع ولا تهور بردة فعل قاسية يمكن أن تزيد الطين بلة، تعلم كيفية مواجهة مثل هذه المواقف والتعامل معها بلغة المنطق السليم والحكمة والتفهم الوعي والذكي.

حاول أن تهداً الموقف وأن تسيطر عليه بدلاً من تصعيده. حاول أن ترش الماء على تلك النار المتقدة بدلاً من رش البترین. حاول أن تنتهي جواباً مناسباً وتقوله للمرأة ساعتها. جواباً يكون أثبه وأقرب من الأجرة التالية:

- تذكر إنها لا تحاول أن توقع اللوم عليك، وبدلاً من أن تقول «هل إنك تحاولين ملامتي؟» يمكنك أن تقول «يؤلمي كثيراً عندما أسمع كلامك هذا، كلامك الذي يعني بأن الحياة قاسية وإنها غلطتي».

- أو يمكن للرجل أن يقول «أشعر وكأنك تقولين إنها غلطتي وأنا الملام في كل ذلك، هل هذا قصدك في الكلام؟». هذا الأسلوب يعطي المرأة فرصة للانتباه إلى ما تقول وإلى إعادة حساباتها ومن ثم توضيح قصدها بالضبط.

- أو ما يمكن للرجل أن يقول «عندما تقولين بأن حياتنا أصبحت خالية من أية متعة وإن كل ما نقوم به هو العمل، أشعر وكأنك تقولين إنها غلطتي وأنا المسؤول عن هذه المشكلة. هل هذا هو قصدك في الكلام؟».

مرة ثانية تذكر عزيزى الرجل أن المرأة لا تحاول أن تلومك في شكوكها وتذمرها، وعليك التزام الهدوء ورباطة الجأش.

كل أمثلة الإجابة التي ذكرناها تفوح منها رائحة تدل على فهم الرجل لاتهام المرأة إياه، إلا إن صياغتها خالية من أي تحرير للمرأة وشعورها وتعطي المرأة الفرصة الكافية للانتباه إلى ما تقول وإعادة التفكير فيما قالت ومن ثم تسحب أي اتهام وتحاول أن توضح مرادها وقصدها.

تذكر عزيزى الرجل أن من حق المرأة أيضاً أن تغضب كما تغضب أنت. وإن ما يريحها هو الكلام (أو ما تسميه بالشكوى) وأكثر ما يسعد المرأة هو استعدادك لسماع شكوكها ومن دون غضبك أو ردة فعلك. وتأكد فإن المرأة في المستقبل ستهدأ بعد الفراغ من كلامها حتى لو كانت شكوكها في الحقيقة موجهة ضدك وكانت تتهمك بالقصور، وبذلك سيعم الهدوء والسلام بدلاً من الثورة والمشاكل.

## فن الإصغاء:

يتحسن مبدأ الحوار بين الرجل والمرأة وذلك عندما يتعلم الرجل كيفية الاستماع إلى المرأة وإلى كيفية الفهم الصحيح لكلامها. وهذا ما نسميه بفن الإصغاء، وكما في فن آخر فإن فن الإصغاء يتطلب الممارسة والتطبيق وكلما مارستنا هذا الفن أكثر، كلما أزدمنا اتقانًا له. فعندما يعود الرجل إلى البيت ويحاول أن يسأل زوجته عن يومها وكيف كان، وتبدا الزوجة بالكلام يحاول هنا أن يصفي لما تقول.

في البداية، وعندما تبدأ الزوجة بذكر بعض المشاكل التي تضايقها، يتضايق الرجل ويشعر بأنها تحاول ولو بصورة جزئية إيقاع بعض اللوم عليه. هنا يواجه الرجل واحد من أكبر التحديات ألا وهو «أخذ الموضوع بصورة شخصية» والذي غالباً ما ينتج من سوء فهم قصد المرأة، هنا على الرجل أن يتذكر «اختلاف الأسلوب بين الجنسين» يتذكر إنهما شخصان مختلفان، شخصان ينحدران من جنسين مختلفين» وبصورة مجازية يمكن أن نقول إن كل منهما يأتي من عالم مختلف عن عالم الآخر. عالم الرجل وعالم المرأة وإنها لا تحاول أن تلقي اللوم عليه أبداً إنها مجرد «طريقة النساء في الكلام». فكما أن للرجل طريقة خاصة في الكلام فإن للمرأة طريقتها الخاصة في الكلام. وللأسف فإن هناك اختلاف في الطريقتين وإن هذا الاختلاف يولد كثيراً من سوء الفهم ويجر إلى مشاكل وأهانات. ما العمل؟ هذه هي مشيئة الخالق عز وجل في كونه ولا اعتراض على حكمه.

وإذا ذكر الرجل ذلك فإن ردّه فعله ستكون أكثر تفهمًا وأقل حدة. وعندها ومن أجل الترفية عن خاطر الزوجة يقوم الرجل بمساعدتها على التنفس وإخراج ذلك الاستباء وذلك بالإصغاء إليها وتشجيعها على الكلام كأن يقول: «وماذا حصل بعد ذلك؟ أو «وكيف كانت نهاية ذلك الموقف؟» أو أي شيء آخر من هذا القبيل.

إصغاء الرجل الهدىء والمتعقل لشكاوى المرأة فيه أكثر من فائدة، فهو يستطيع من خلال ذلك إلى التعرف على حقيقة ما يضايق المرأة وعندما يمكن من التعامل مع ذلك ويحاول إصلاح ذلك الخلل. وكذلك فإن الاستماع هو مبعث راحة وهدوء أعصاب للمرأة. وحتى لو أن الرجل كان له دوراً في خلق المتنفسات، فإن إصغائه للمرأة يجعلها تعفو وتغفر وتنسى

لا شك إن فن الإصغاء وتطبيقه تطبيقاً سليماً أمراً مهماً جداً، إلا أنه يتسم بالخطورة وعلينا مراعاة بعض النقاط الأساسية في ذلك. فالرجل يمكنه أن يتعلم ذلك الفن ويطبقه إذا كان هو فعلًا راغبًا ومستعدًا لذلك أي أنه يتحتم على الرجل ذاته أن يكون في حالة نفسية مرتاحه تمكنه من ممارسة هذا الفن أما إذا كان الرجل مرهقاً وفي حالة نفسية متعبة وكل ما يريده في تلك اللحظة هو الهدوء وراحة البال، فعليه الابتعاد كلباً عن محاولة تطبيق فن الإصغاء وذلك لأن حالته النفسية تلك ستدفعه إلى سوء فهم المرأة وإلى توترات الأعصاب، وعندما مستقلب النتائج وبدلًا من السلام المنشود تكون هناك حرباً أهلية.

هناك سؤال مهم يطرح نفسه ألا وهو «كيف يمكن للرجل المرهق والمتوتر الأعصاب أن يتتجنب كلام المرأة وشكاؤها؟» هل يتتجاهلهما ويلتزم جانب الصمت؟ أبداً فإن ذلك يصعبه من الموقف ويؤزمه ويؤدي إلى مشاكل جديدة. الجواب هو أن بإمكان الرجل في مثل هذه الحالة أن يقول للمرأة وبكل هدوء أعصاب «وعلى وجهه علامات الصدق والود» (حقيقة فإن هذا الوقت غير مناسب بالنسبة لي، يمكن أن نتكلم في ذلك الموضوع في وقت آخر).

وما يحصل بعض الأحيان إن الرجل لا يعرف بالضبط حقيقة شعوره ولا يستطيع أن يحدد مدى استعداده للاستماع للمرأة وشكاؤها «يكون ذلك قبل أن تبدأ المرأة بالكلام». وبعد أن تبدأ المرأة وتسترسل في الكلام فإذا شعر الرجل بالانزعاج والاستياء وعدم القدرة على الاستمرار في الإصغاء، فعليه أن يتوقف حالاً ولا يستمر في الإصغاء، إذ أن الاستمرار في تلك الحالة النفسية سيؤدي

وبدون شك إلى مزيد من المضايقات وتشنج الأعصاب. على الرجل أن يتوقف عن الإصغاء فوراً، وهنا يمكن للرجل وبدون أن يجرح شعور المرأة أن يقول «الحقيقة إنني أريد الاستماع لما تقولين، إلا أنه يصعب عليّ الآن التركيز والانتباه إلى ما تقولين أعتقد أنني بحاجة لبعض الوقت وبعدها يمكن أن نواصل الكلام في الموضوع».

إذا تعلم كل من الرجل والمرأة فن الحوار واحترام بعضهما البعض وأيقنا أنهما مختلفان، فإن الحياة الزوجية ستزدهر وتكون أكثر سهولة وأكثر متعة. وإذا جدَّ على السطح أي سوء فهم بين الرجل والمرأة أو أية مشكلة، فحربي بكليهما أن يتذكرا إنهما مختلفان في التفكير وكذلك في التعبير عن مشاعرهما وأن ليس هناك أي سوء نية أو محاولة هجوم أو تجريح أو ما شاكل ذلك، النقطة هي إنهما شخصان مختلفان.

## الفصل السادس

### حالات الرجل النفسية

#### تقلبات الرجل العاطفية

الرجال مثل المطاط، فعندما يحاولون الابتعاد عن النساء والاختلاء بأنفسهم - وهذا أمر طبيعي جداً يحصل للرجل من فترة لأخرى - فإن هناك قدرًا معيناً يمكن أن يذهبوا إليه وبعد ذلك يعودون إلى وصعيم الطبيعي. تشبيه الرجال بالمطاط هو أفضل تشبيه مجازي يمكن من خلاله فهم الحالات العاطفية المتقلبة التي يمر بها الرجال خلال فترة الزواج.

نرى خلال هذه الفترة وهي فترة الزواج تقلبات عاطفية عند الرجل، وذلك مثل شعور الود وحب التقرب إلى المرأة وبعد ذلك يتباين شعور آخر يختلف عن الشعور السابق، شعور الانطواء والابتعاد عن المرأة، كل هذه الحالات والتقلبات هي أمور طبيعية تحصل في حياة الرجل عندما يكون متزوجاً.

كثيراً ما تحتار المرأة من هذه الظاهرة عند الرجل، وغالباً ما تستغرب المرأة وتتساءل عن تلك الظاهرة وعن أسبابها وخصوصاً عندما تلاحظ انطواء وابتعاد الرجل عنها!! فهي تعلم جيداً ومتاكدة من حب الرجل لها، وكذلك تعلم جيداً إنها لم تقم بأي عمل لا يوافق الرجل ولا يدفعه إلى الغضب عليها أو قد يكون السبب في شعوره هذا، فلم إذاً هذا التصرف الغريب من قبل الرجل؟!

هذه الحالة هي حالة طبيعية جداً عند الرجل، وهذا التصرف أيضاً طبيعي

وتحصل لكل الرجال وفي كل بقاع العالم المختلفة. إنها حالة طبيعية تحصل للرجل وهي ليست من اختيار أو فرار الرجل. إنها مجرد حالة تحصل له وهي ليست غلطته ولست غلطة المرأة. إنها فقط حالة طبيعية. وكما نعلم فإن هناك أموراً طبيعية كثيرة في الحياة لا يمكن لأي منها أن يتحكم بها عندما تعتري الرجل هذه الحالة، أي حالة الانطواء والابتعاد فعادة ما تسيء المرأة فهم تلك الظاهرة وتفسرها تفسيراً سلبياً وتبني في مخيلتها أشياء كثيرة وكلها تقود إلى حالة التوتر والعصبية والمشاكل. والسبب في ذلك كله يعود إلى أن المرأة تصرف بهذا الشكل، أي الانطواء والابتعاد، وذلك لأسباب مختلفة تماماً. فالمرأة وبطبعيتها تتبع عن الرجل عندما تشعر أن الرجل غير متفهم لحقيقة شعورها في ذلك الوقت، أو عندما تكون المرأة قد أصبحت نوع من الأذى والتحرر من قبل شخص ما ولا تزيد أن يتكرر مثل ذلك لها في المستقبل، أو عندما يقوم الرجل بعمل شنيع أزعجهما وسبب لها آلاماً ومعاناة وخيبة أمل.

لا شك أن الرجل أيضاً يتبع عن المرأة عندما يشعر أنها لا تفهمه ولا تفهم حقيقة شعوره، وكذلك عندما يكون قد أصبح بتنوع من الأذى وحبة الأمل. وعندما تقوم المرأة بعمل يكون الخطأ فيه فاحشاً، إلا أنه ومن حين آخر يتبع عن المرأة التي تحبه وتخاف عليه وبالرغم من أنه لم يصدر منه أي خطأ يمكن أن يدفع الرجل إلى مثل ذلك التصرف، فترى الرجل أحياناً يبدأ بالتصرف بتنوع من البرودة وبدأ بالابتعاد عن المرأة وهو في قمة وأوج الصفاء والمحبة، ومثل المضاد فإن الرجل ومثلما يتبع عن المرأة (وبدون أي سبب ظاهري) فإنه يعود إلى وضعه وحالته الطبيعية، وأيضاً (بدون أي سبب ظاهري).

السبب الحقيقي الذي يدفع الرجل إلى الانطواء والابتعاد عن المرأة هو أن الرجل في ذلك الوقت ينوي البحث عن ذاته وشعوره بالإستقلالية، فيبتعد وعندما يصل إلى حد معين من الابتعاد يعود وبصورة سريعة جداً إلى ما كان عليه في السابق أي إلى حالته ووضعه الطبيعي. إذ أن الرجل وعندما يصل إلى

«أقصى مدى» في الابتعاد يشعر بحاجته الشديدة إلى الشعور بالمحب والعاطفة مرة ثانية، ولذلك فعند عودته من تلك الحالة يكون مستعداً ومتلهاً لتقديم الحب إلى المرأة ويكون أيضاً مستعداً لقبل وفهم حبها له.

عندما يعود الرجل من حالة الابتعاد فإنه يعود إلى نفس الموضع الذي كان عليه قبل الابتعاد، وبعبارة أخرى فإن الرجل يعود إلى من حيث انتهى يعود إلى تلك النقطة التي ابتدأ عندها حالة الابتعاد والانتظار.

### ضرورة إدراك المرأة لهذه الحالة:

من الضروري جداً للمرأة أن تفهم هذه الحالة عند الرجل إذ أن فهمها لهذا النوع من الانطواء والانسحاب - الطبيعي عند الرجل - والذي لم يكن لها أي دخل فيه ولم ترتكب أني حطاً يمكن أن يغضب الرجل ويدفعه إلى هجرها ومن ثم الانطواء على نفسه وعدم الرغبة في الكلام إليها، لو استطاعت أن تفهم ذلك على أنه أمر طبيعي يحصل للرجل من فترة لأخرى فإن فهمها هذا يمكن أن يكون عاملًا قوياً في توحيد العلاقة وأواصر المحبة بينهما وإن عدم فهمها لذلك الانسحاب والانطواء وحياتها وتحبصها والذي عنى الأغلب بحر المرأة إلى القيام ببعض التصرفات والتي تزعج الرجل وتثير في نفسه الشك والريب، فإن ذلك وبالتأكيد سيجر إلى مشاكل لا داعي لها أصلاً.

تعرف الشاب ياسر على الشابة متيني، وبعد فترة فوراً الزواج، وفعلاً تم ذلك الزواج الميمون والذي كان مصدر سعادة لكليهما.

وبعد ستة شهور مليئة بالحب والتفاهم والشعور الفياض لا حظت الزوجة متيني أمراً غريباً أدهشها وحيرها، لاحظت بعض التغيير على زوجها ياسر وبدون أني سبب. فبعد أن كانت ياسر يلاحتها دائمًا أينما ذهبت كظالها، بدأ يبتعد عنها، تلك الإبتسامة التي كانت لا تفارقها، حال محلها بروء وفتور، ذلك الوجه السمعي والذي كان مصدر سعادة بالنسبة لها تغير وأصبح العادي العادي هو العبوس، وياسر الضيق المسار والذي لم يكن يتوقف عن الكلام إليها.

أصابه فجأة الصمت. لم يعد ياسر نفس الشخص الذي أحبته وتزوجته منذ فترة غير طويلة.

احتارت الزوجة متىهى لذلك التغيير المفاجئ، والذي لم نعرف له أي سبب؟، وانتابها شعور القلق والاضطراب وبدأت ببذل كل جهودها ومحاولاتها لمعرفة السبب لذلك التغيير. فبدأت تستعرض في مخيلتها كل ما حصل في تلك الفترة، بدأتن تفكّر في كل صغيرة وكبيرة حصلت بينهما على وعسى أن تجد السبب في ذلك التغيير المفاجئ. فبدأت تضرب الأخماس في الأسداس، ما الذي حصل وما السبب؟، ما هي المشكلة التي أزعجت ياسر وأثارت غضبه وأوصلته إلى الحالة التي هو عليها؟، ما الذي سيترتب على ذلك وما ستكون النتيجة؟، لماذا هذا الابتعاد المفاجئ، ولم هذا الفتور العاطفي؟، هل إنها قالت شيئاً لم يجدر بها أن تقوله؟ هل ارتكبت غلطة شديدة أثرت في نفسها؟، هل شعر بالندم على زواجه منها ويريد أن يغير رأيه الآن وبطلقها؟، هل هناك أحد من الحساد والكارهين استطاع أن يوشوش في ذهنه ونفع في التأثير عليه وعلى قراره؟، من هو أو من هي، هل إنه فلان أم إنها فلانة؟، هل أن هناك من يحاول أن يضع نهاية محزنة لهذا الزواج السعيد؟، هل إنه من فعل الحسد والغيرة، وهل هناك من يعمل على هدم هذه العلاقة الزوجية؟. يا إلهي ما الذي حصل وما العمل.<sup>119</sup>.

بعد كل هذه الحسابات وهذا القلق والذي لم تتوصل من خلاله الزوجة متىهى إلى أية نتيجة، ابتدأت بمحاولاتها للاخراج ياسر من تلك الحالة النفسية الغامضة وإعادته إلى تلك الطبيعة التي كان عليها في السابق. ابتدأت بالكلام إليه للتعرف على حقيقة الموقف، وكانت النتيجة غير مشرمة، حاولت أن تجره إلى المشاركة في بعض الأحداث، إلا أنه لم يتجاوب. حاولت وحاولت وحاولت، والت نتيجة كانت وبدلاً من أن تتحسن - وهذه كانت غاية الزوجة - ابتدأت تزيد سوءاً، فكلما زادت متىهى في محاولاتها، كلما ابتعد ياسر أكثر وأكثر إضافة إلى أنه ابتدأ يشعر بالاستياء والغضب، وهنا وصلت متىهى إلى

طريق مسدود وابتدأت تشك في نفسها، إنها بالتأكيد غلقتها وإنها زوجة غير صالحة؟! .

إن حقيقة ما حصل هو كالتالي: عندما اتّسعت ياسر هذه الحالة، أي حالة الانطواء المفاجئ، والفتور العاطفي والابتعاد عن متّهبي، أخذت الزوجة متّهبي الموضوع على أنه موضوع شخصي وردة الفعل هذه هي شائعة، شعرت بأنّها وبالتأكيد قامت بعمل ما أغضب زوجها ياسر ومن ثمّ بدأت تلوم نفسها، وبعد ذلك قامت بمحاولات شنّي لصلاح موقف وإعادة الحياة إلى مجاريها، ولكن النتائج كانت عكّية وكلّما حاولت أكثر زاد ياسر من انطواهه وابتعاده.

لو كان للزوجة متّهبي علم بمثل هذه الحالة عند الرجال، فلم تكن تتفرّع ولا تذهب ولا تصرف مثلكما تصرفت ولم تقم بأية محاولة من جانبها لصلاح موقف وإعادة الزوج ياسر إلى حالته الطبيعية». لو عدّت أنّ حالت ياسر هي حالة طبيعية تحصل لكل الرجال وبدون استثناء وإنّها غير مسؤولة أبداً وغير ملومة وإنّها لم تكن السبب، ولو عدّت أنّ ياسر وبصورة تلقائية سيعود إلى حالته الطبيعية بعد أن يأخذ الفترة الملزمة لذلك الابتعاد، لهدّأت ساعتها وعاشت حياتها بصورة طبيعية وبدون أي خوف أو قلق.

على المرأة أن تفهم جيداً أن كلّ رجل في العالم ومن وقت آخر تسبّبه مثل هذه الحالة ويدركه مثل هذا الشعور. وإن الرجل في حالة مرورة بهذه الحالة يحتاج إلى الاحتفاء بنفسه والابتعاد عن كلّ ما حوله. نعم في هذا هو شعور الرجل وهو في تلك الحالة، إنه يفكّر بنفسه وبداته وباستقلاليته وإن كلّ محاولة تقرب من قبل المرأة تقطع عليه سلسلة أفكاره وتزيد من شعور الرجل بحاجته إلى الابتعاد.

على المرأة أن لا تفرّع ولا تحتار تجاه هذه الحالة وأن لا تخشى العواقب. إنّها فقط حالة طبيعية وإن الرجل لا بد أن يعود إلى وضعه الطبيعي بعد أن تتجلى تلك الفترة.

## كيفية حصول التغير الفجائي :

كما ذكرنا فإن حالة الانطواء والانعزالي هي حالة طبيعية جداً عند الرجال وإنها لا بد وأن تحصل لكل رجل وهنا يمكن أن نضيف بأنها حالة صحية للرجل نفسه وللرابطة الزوجية أيضاً. فالرجل وبعد ذلك الابتعاد يعود للمرأة وهو مليء بشحنة قوية من العواطف والحنين للمرأة والمجالستها.

أما إذا لم يتمكن الرجل من إيجاد الفرصة والظروف التي تساعدته على ذلك الانطواء والابتعاد فما الذي يحصل عندها؟ يفقد الرجل ذلك الشعور العاطفي القياض والرغبة الجامحة للمرأة وتصبح الحياة بينهما حياة عادبة باردة خالية من تلك العواطف والشعور القوي. تصبح حياة روتينية يقضى فيها الرجل والمرأة أيامهم وكأنها أشبه بالواجد أن يقضونها مع بعض. قد يبدوا الموضوع وللهلة الأولى غريباً إلا إنه حقيقة أثبتتها التجارب العلمية فالرجل يتبعه وتفتر مشاعره عن المرأة التي يحبها ومن ثم تراه يعود إليها سريعاً وهو مليئاً بالمشاعر الجياشة والحنين، أما إذا لم تنسى له الفرصة للمرور بذلك الفترة، فترة الابتعاد، فإنه لن يتولد لديه ذلك الشعور العاطفي والحنين. وبمرور الزمن وحصول المشاكل اليومية البسيطة وتكديسها، فإنه لا بد وأن يأتي يوماً يعبر فيه الرجل عن شعوره والذي هو التذمر، أو قد تفعل الزوجة مثل ذلك، والتنتجة هي مشاكل صغيرة تجر إلى مشاكل كبيرة.

الذى فمن الضروري والمنهم جداً للمرأة أن تفهم أن محاولاتها المستمرة للتقارب من الرجل وعدم إعطائه الفرصة الالزمة للمرور بذلك الانطواء والابتعاد الطبيعي تؤثر على الرجل وعلى العلاقة الزوجية تأثيراً سلبياً بانفعاً تكون له نتائج غير سارة. فالرجل الذي لا يجد تلك الفرصة للاختلاء بنفسه سيعمل التهرب من زوجته ويبتعد عنها كلما وجد طريقةً لذلك، وسيختلف الأذى والأذى للتهرب منها، والسبب في ذلك هو عدم تولّد شعور العاطفة والحنين عنده والذى عادة ما يحصل بعد مروره بحالة الانطواء والابتعاد.

ولكي نقرب الصورة ونوضحها يمكن أن نأخذ قطعة من المطاط ونضرب بها مثلاً، فإذا سكنا بيدنا طرف قطعة المطاط وباليد الأخرى بدان سحب الطرف الآخر، فما الذي يحصل؟ تتمطى تلك القصبة وتتسدّد، وتستمر كذلك إلى أن تصل إلى نقطة لا تستطيع عندها السحب لأكثر من ذلك والسبب هو أن المطاط قد أعطى كل ما عنده من حالة التمدد ووصل إلى أقصى حد له وهنا نرى أنها استمررنا بمسك المطاط من جانب وقمنا بترك الجانب الآخر، فما الذي يبتعد عن ذلك؟ نرى عودة قوية وسريعة جداً لطرف المطاط الذي تركه، عودته تجاه الطرف الذي لا زال ممسوحاً.

صورة قطعة المطاط وعوده ذلك الطرف المتراكب السريعة والقوية تنطبق تماماً على الرجل فهو عند اطهوانه وابتعاده عن المرأة واحتلاله بنفسه يبتعد تتمطى قطعة المطاط، وبعد أن يصل إلى الحد الأقصى والذي لا يمكن أن يذهب إلى أبعد من ذلك، فإنه يعود بنفس السرعة والقوة التي شهدناها في قطعة المطاط.

فعندما ينسحب الرجل ويبتعد عن المرأة ويصل إلى أقصى حد، عنده تحصل عنده عملية تغيير، تغيير في حالي الشخصية وموارده، فذلك الرجل الذي بدأ عليه فجأة ظاهرة البرود وعدم الاهتمام وعدم الرغبة بالتقارب إلى المرأة في حالة الاضطراء والانزعاج - مرأة وفجأة وبدون أي مقدمات يحس نفس المرأة جسراً جسراً إلى درجة أنه يشعر باستحالة العيش بدونها وبعيداً عنها !!

يشعر الرجل بعد عودته من تلك الحالة إلى الحاجة الشديدة لشعور الحب والعاطفة ويشعر أيضاً بالقوة وبالرغبة لاعباء حبه للمرأة ويكون مستعداً لاستلام حب وشعور المرأة العاطفي .

إنه فعلاً أمراً غريباً ومحيراً وخصوصاً بالنسبة للمرأة والتي لا تعرف ذلك الشعور إذ أنها لا تستطيع أن تفهم هذا التغيير الفجائي الذي يحصل للرجل وبعد ذلك عودته السريعة اليائدة والمملوء بالحب والحنان والعاطفة، حب وحنان ثم

انطواء وابتعاد ويدون أي سبب وبعدها عودة ملئية بالحب والحنان والاشتياق؟ إنه فعلاً أمراً غريباً، نعم إنه أمراً يوصف بالغرابة وذلك عندما لا نعرف السبب الحقيقي في ذلك، ولكنه يصبح أمراً طبيعياً عندما نعرف السبب. الغرابة في الموضوع بالنسبة للمرأة هي أن كل ذلك التغير في المشاعر يحصل عند الرجل بدون «أي سبب معقول» فكما ذكرنا سابقاً فإن حالة الانطواء والعزلة تحصل عند المرأة أيضاً ولكن لأسباب أخرى تختلف تماماً. أسباباً ملموسة ومحسوسة، وإذا ما مرت المرأة بحالة الانطواء والعزلة، فإن مسألة رجوعها إلى وصيف الطبيعي يحتاج إلى وقت أطول بكثير من ذلك الذي استغرقه الرجل عند عودته إلى حالته الطبيعية.

بالنسبة للرجل فإن الانطواء والانسحاب كان نتيجة حالة طبيعية يمر بها من وقت لآخر، ولذلك فإن رجوعه أيضاً يكون طبيعياً ولا يحتاج إلى وقت كثير، أما بالنسبة للمرأة فإنها تنطوي على نفسها وتبتعد عن الرجل وذلك لسبب آخر. السبب هو زعل وخصام، ولذلك فإن رجوعها إلى حالتها الطبيعية يحتاج إلى وقت طويلاً.

ما هو موقف المرأة تجاه تلك الحالة عند الرجل في حالة جهلها كون تلك الحالة طبيعية وإن الرجل لم يتصفح هذا التصرف لسبب معين؟

عندما تلاحظ المرأة خلپور هذه الحالة وتعتبر في تصرفات الرجل وفي حاليه النفسية وخصوصاً إذا ما تكرر ذلك أكثر من مرة «وبالتأكيد فين ذلك سيتكرر ولمرات عديدة»، فإنه ومن المحتمل أن يتولد عند المرأة شعور عدم الثقة بعودته تلك، عودته الملئية بالحب والحنان والعواطف الجياشة - والتي تعتبرها المرأة غير طبيعية في تلك اللحظة إذ إنها لا تجد لها أي تفسير أو مبرر معقول - وبالتالي فهي تحاول الابتعاد عنه أو إبعاده عنها. تحذار أمام ذلك التصرف الغريب والذي لم تفهم له سبباً معقولاً، وعندها ومن باب عدم الثقة تبتعد عن الرجل أو تبعده عنها.

نذكرني عزيزتي المرأة إن زوجك ينتهي إلى عالم الرجال وإن ذلك التصرف طبيعياً ومالوفاً جداً في ذلك العالم. ذلك العالم الذي لم تتعارف عليه قبل الزواج إنه الاختلاف في السايكولوجيات وعلى الرجل أن يفهم الاختلاف بين الرجل والمرأة وإن الحالة التي مر بها والتي تعتبر بالنسبة له طبيعية، تعتبر غريبة جداً بالنسبة للمرأة التي يعيش معها.

عليه أن يفهم شعور المرأة عند مروره بذلك الحالة، حالة الانطواء والانعزال، لم تكن المرأة سعيدة بذلك بل بالعكس فقد صرت بحالة عداب وقنوع وهم، لذلك فإن عودتها إلى وضعها الطبيعي يحتاج إلى وقت وجهود وكلام لطيف مسؤول من قبيله لتنطيف الجو ثانية، ومن الخطأ أن يتصور أن المرأة ستكون جاهزة ومستعدة لاستقباله والترحيب به حالة عودته. أبداً، فإن المرأة تحتاج إلى وقت يعيد إليها الثقة به وبحبه لها. وخصوصاً إذا كانت المرأة من النوع الحساس جداً فإن ذلك يتطلب وقتاً أطول وجهداً أكبر.

ويبدون فهم الرجل لهذه الحقيقة فإنه عند عودته سيتراجع جداً عندما يلاحظ تصرفات المرأة والتي تدل على رغبتها وانزعاجها وعدم تلبفها له؛ هنا يستغرب الرجل لتصرف زوجته ذلك التصرف الذي لم يكن في حساباته، إذ إنه يظن وبطريق الخطأ أن المرأة تعلم أن ذلك الانطواء والانسحاب كن طبيعياً، وأنها تعلم بأنه سيعود إليها وسيكون في حاجة ماسة إليها وإلى حبها، وإنها ستكون جاهزة لاستقباله والترحيب به !!.

وعليه فعندما يعود ويجد أمامه موقفاً مختلف تماماً عن الموقف الذي كان يأمله، مما كان يأمله هو الحب والحنان من المرأة ولكن ما يجده أمامه هو الجفاء والبرود، لذلك فإنه يتضاد وعندها تبدأ المشاكل.

متى تبدأ تلك الحالة عند الرجل :

بعد أن يتزوج الرجل ويشضي مع المرأة فترة من الزمن تكون مليئة بالحب والعواطف والشعور الغامر، يصل إلى مرحلة تكون أشبه بما يسمى الإشباع

الرغبة»، عندها يشعر الرجل ويدون أي تفكير بحاجته إلى البحث عن نفسه وعن ذاتها وعن استقلاليتها، وعندها يحصل عند الرجل ما تضيق عليه «حالة الانطواء والانعزال».

وهنا تشعر المرأة بالفراغ إذ أنها لا تعلم بأن الرجل عائد إليها ونفهمة أكثر من قبل، طبيعة الرجل هي أنه يماور بين شعوره بالحب والعاطفة وبين شعوره بالاستقلالية.

لنعود هنا إلى حكاية ياسر وزوجته منتهى. ففي بداية الزواج كان ياسر شديد الولع والتتعلق بزوجته وله رغبة شديدة بها وبحبها، وفي تلك الفترة كان ياسر أشبه بذلك المطاط والذي تم سحبه إلى أقصى حد ممكِّن أن يتم سحبه إليه. كان ياسر خلال تلك الفترة يحاول دائمًا أن يبعث في نفس منتهى التردد والسرور والبهجة والاطمئنان وكان يحاول التقرب إليها وكان كلما لاحظ أن جهوده في سعادتها أثمرت. كلما ضاعف جهوده في ذلك المجال واستمر الوضع على هذا المنوال حتى أن وصل ياسر إلى نقطة الإشباع وعندها بدأ يرجع في البحث عن نفسه وذاته واستقلاليتها.

هذا ذكر أن الرجل والمريض من تمتلكه بذلك التقرب من المرأة وبرؤيتها سعيدة، إلا إن حالة الانطواء والابعد عن المرأة أمر لا مفر منه وإنه لا بد حاصل. نعم لا بد وأن تحصل للرجل تلك الحالة والتي هي ليست بمحض اختياره، إنها أمر طبيعي مثل سقوط المطر وهبوب الرياح وتناوب الليل والنهار. إنها حقيقة قائمة وإن مجدها غير خاضع للشك أبداً السؤال هو: متى تحصل تلك الحالة عند الرجل؟

وبعد حصول تلك الحالة وزوالها يعود ياسر إلى طبيعته، ذلك الزوج المعنون والمليء بالحب والطيبة والرغبة في إسعاد زوجته. وبعد فترة قد تطول أو تقصير يعود ياسر ثانية إلى نفس الحالة وهكذا.

## سبب فزع المرأة:

عندما يمر الرجل بتلك المرحلة، مرحلة الانضواء والابتعاد والتي لا تفهم المرأة سببها، تشعر المرأة عندها بالفزع والهلع وتبدأ بالتحبيط ولا تدرى ما الذي عليها أن تفعله؟ أول ما يخطر ببال المرأة إن الرجل اختار تلك الحالة النفسية ولجا إليها وذلك بسبب حمامة أو عمل أهوج قامت هي به بسبب غضبه عليها، عندها تبدأ بعدة محاولات وتقوم بعمل المستحيل لإرصاده وإقناعه بالصفع عنها وإعادته إلى حالته الطبيعية.

مسكينة تلك المرأة، فهي تحاول وتحاول وهو يزداد عزلة وابتعاد عندها يزداد فزع المرأة وتصور أنها قد ارتكبت خطأ كبيراً جداً هذا الخطأ على درجة كبيرة من الفحش لدرجة أن الزوج غير مستعد لمساندتها عليه وقد يؤدي ذلك إلى أن يتركها الزوج بسببه إلى الأبد، وما يزيد الضيق بلة ويعقد الأمور أكثر هو عندما تشعر المرأة بالضعف وتفقد الأمل في إمكانية صفع الرجل عنها وعودته إلى حالته الطبيعية وإعادته إليها فتبدأ بشكيف محاولاتها لإرصاده أو أن تفقد أعصابها وتحاول الدفاع عن نفسها وذلك بإظهار حبها وإخلاصها والأعمال التي تقوم بها من أجل زوجها، وبها لم ترتكب أي خطأ متعمد يمكن أن يصل الأمور إلى ما هي عليه آنذاك.

إنمي أيتها المرأة الفاضلة أن هذه الحالة هي حالة طبيعية جداً عند الرجال وإن خير ما تفعليه وقتها هو أن لا تحاولي ولا تفومي بأي عمل، اعطاء الرجل تلك الفرصة التي يحتاج إليها للإختلاء بنفسه إذ أنه في تلك اللحظة في حالة تفكير وبحث عن ذاته واستقلاليته، وإذا ما حاولت سؤاله عن الحالة التي يمر بها وأسبابها، فتشفي بأن جوابه لن يكون واضحاً أو شافياً وذلك لأنه هو نفسه لا يعلم السبب، إنها حالة طبيعية تتاب الرجل ولم تكن من اختياره وإذا ألحت عليه في السؤال فالنتيجة إنه سيستقر في التفكير ويستمر في الصمت والابتعاد وقد يتضايق من مغاظعتك لسلسلة أفكاره فيتراجع لذلك ويعصب وتعقد الأمور.

لماذا يشك الزوجان ببعضهما؟

بدور فهم لتلك الدورة العاطفية التي يصر بها الرجل من فترة لأخرى ، فإنه من السهل علينا أن نلاحظ تلك الزوجان ببعضهما .

نعم فبدون فهم السبب الحقيقي يمكن لنا أن نفهم سبب شك الزوجة منتهي في حب زوجها ياسر . ويسهل هذا فبدون مروره بذلك المرحلة ، الانطواء والانعزال والابتعاد ، فإنه لن يعرف شعور العاطفة والحنان والمغبة تجاه زوجه ولنقطن إنه فعلًا لم يعد يحبها .

الآن وبعد معرفتنا لتلك الحقيقة يمكن أن نقول إن مرور الرجل بتلك المرحلة من فترة أخرى يعتبر تجديد لمشاعره ووجهه لزوجته . إنها نعمة وليس نعمة .

وإذا ما عرفت المرأة تلك الحقيقة ، فإنها ستتوفر المناخ المناسب لزوجها عند مروره بذلك المرحلة ، إذ أنها تعلم جيداً أنه يحتاج إليها وأنه لا بد من عودته إليها وإنها ستكون مستعدة لاستقباله والترحيب به .

وفي تلك المرحلة فإن شعور المرأة سيكون ضبيعاً وذلك لمعرفتها السابقة للسبب الحقيقي وإن لا علاقة لها بذلك الحالة وإنها لم ترتكب أي خطأ من جانبها وعندها لن تنزع . إنها تعلم جيداً أن المرحلة ضبيعية وأن عليها أن تتقبلها ، وبذلك فإن حبها لزوجها لن يتاثر ولن يتزعزع .

كذلك فإن الزوج عندما يرى تفهّم زوجته لحالته التي هو فيها ويروى تصرفاتها السليمة - خالية من الفزع ومحاولاته قطع سلسلة أفكاره - والتي تسعده على المرور بذلك المرحلة بسلام . فإن حبه واحترامه لها سيزيدان وعندها ستصبح حياتهما أفضل بكثير مما كانت عليه في السابق .

## كيف تسيء المرأة فهم الرجل :

يصبح من السهل جداً على المرأة أن تسيء فهم الرجل إذا ما جهلتحقيقة حالة الانطواء والابتعاد الطبيعية عند الرجل والتي تحصل له بدون أى سبب، سواء إن كان منها أو من قبل أي شخص آخر.

يحصل عند المرأة ارتباك وذلك لغموض الأسباب التي تؤدي إلى بروز الرجل وانطواره ومن ثم ابتعاده عنها وذلك عندما تكون هي مستعدة وراغبة في الكلام معه أو التقرب إليه. ت يريد الكلام والمشاركة العاطفية وهو يريد تقدير ذلك !! التوقيت الخاطئ، فالمرأة في حالة نفسية ممتازة ومشاعرها وعواطفها في أوج قمتها وترغب في التحدث إلى الرجل والتقارب إليه. والرجل تبدأ عنده تلك الحالة حالة الانطواء والانكماش والعزلة ولا يرعب بوجود المرأة في تلك اللحظة ولا التحدث إليها أو إلى غيرها !! توقيت خاطئ ويا ليته لم يحصل.

كثيراً ما تشتكى المرأة وبصراحة من هذه الحالة، نعم تشتكى إذا أنها تعتقد أن الرجل لم يعد يهتم بها. وإذا ما تكررت مثل هذه الحالة فقد تصيب المرأة إلى الاعتقاد بأن الرجل لا يريد أن يكلمها وذلك لسبب أو أكثر «وما أكثر هذه الأسباب في اعتقاد المرأة».

هذا الانطواء والانسحاب لا يعني أبداً عدم اهتمام واكتتراث الرجل بالمرأة ولا يعني إنه فقد حبه لها، بل بالعكس فقد يعني ذلك أن الرجل يهتم ويرحب ويتعتني بالمرأة إلا أنه وبصورة مفاجئة وبدون أية مقدمات حصلت له تلك الحالة.

فإن عزال الرجل وابتعاده لا يدل أبداً على عدم رغبة الرجل في التحدث إلى المرأة، انعزله يعني أنه يحتاج إلى بعض الوقت ليختلي بنفسه، وإذا ما اختلى بنفسه فإنه يشعر وكأنه لوحده حتى لو أن المرأة كانت موجودة في زاوية أخرى من المنزل. يشعر بأنه لوحده وإنه غير مسؤول عن أي شخص آخر سوى نفسه فالرجل يحتاج إلى وقت يفكر فيه في كيفية الاهتمام بنفسه وبعد ذلك التوقف

يعد للمرأة وهو في قمة الاستعداد لها وللكلام معها.

أثناء فترة الزواج والانغماض في الحياة اليومية يحصل أحياناً عند الرجل شعور بفقدان الذات، فيبين التعايش اليومي مع المرأة وبين سد احسياجاتها ومتطلباتها ومتطلبات الأسرة وبين الحالات العاطفية وتقلباتها والتي تعتريه خلال الأيام والأسابيع والشهر والستين، يحصل عند الرجل ذلك الشعور وعندها وبصورة تلقائية يبدأ الرجل بالانطواء والانسحاب والانعزال وكل ذلك يكون مصحوباً بفتور عاطفي يسحب الرجل فواته ويحاول إعادة حساباته وتقييم الموقف الحالي بالنسبة له، وبعد ذلك يعيد نشر فواته.

يمكن تشبيه تلك الحالة بقائد عسكري في ميدان المعركة، فائناً المعركة يقوم القائد ومن وقت لآخر بتقييم الموقف وسحب فواته ومن ثم إعادة نشره مجدداً.

هذه العملية، سحب القوات وتقييم الموقف وبعد ذلك إعادة نشر القوات لا تعني أبداً قرار القائد بالانسحاب وإعلان الهزيمة، أبداً فالموضوع برمه عبارة عن إعادة حسابات وتقييم كذلك الحال بالنسبة للرجل فحالة الانطواء والانعزال والابتعاد هي عبارة عن محاولة لإيجاد نفسه في وسط دوامة الحياة وتقييم الموقف والشعور بأنه لا يزال رجل البيت وسيد الموقف، ومن ثم فإنه لا بد وأن يعود إلى زوجته التي يحبها إنها حالة طبيعية تحصل أنه سواء شاء ذلك أم أني إنها قدر لا مفر منه.

من وقت لآخر يشعر الرجل بالضياع:

يختلف الرجال أحياناً بوصفهم لحالة الانطواء والعزلة الضياعية، منهم من يقول «أريد أن أختلي بذمي» ومنهم من يقول «أحتاج إلى أن أترك بعض المسافة بيني وبين زوجتي».

ويغض النظر عن تلك الأقوال ومحاولات التبرير فإن الرجل يسحب وينطوي على نفسه وذلك لشعوره بالحاجة إلى الاهتمام بنفسه ولو لفترة

محضه. وكما ذكرنا سابقاً فإن هذه الحالة هي حالة طبيعية وليس اختيارية شأنها شأن الشعور بالجوع وال الحاجة للأكل وشعور العطش وال الحاجة إلى شرب الماء أو بعض السوائل الأخرى. إنها طبيعية، فالانسحاب والابتعاد طبيعي. ما يزيده الرجل من خلال ذلك هو إعادة شعور الثقة بنفسه والتأكيد على أنه لا يزال الرجل في تلك الأسرة وأن له المكانة المرموقة والاحترام والنبيلة.

وإذا ما فهمت المرأة هذه النقطة، نقطة التغيير المفاجئ، عند الرجل فإنها وبكل تأكيد ستعرف كيف تعامل معها ومن ثم الاستفادة منها. نعم يمكن للمرأة الاستفادة من تلك الظاهرة.

### ابتعاد الرجل عندما تحاول المرأة التقرب:

أجريت عدة دراسات علمية حول موضوع العلاقة بين الرجل والمرأة، وقد لوحظ أن عدداً كبيراً من النساء ذكرن إنه عندما تكون المرأة مستعدة وراغبة في التقرب إلى روجها عاطفياً وتحاول أن تدخل معه في حديث عاطفي وشاعري فإن الرجل وفي تلك التحفة يتوجه إلى الطريق المعكوس!!

تود المرأة التقرب والدخول في حديث لتهيئة الجو الشاعري إلا أن الرجل يبتعد عنها ويلجأ بعد ذلك إلى الصمت والانتظار على نفسه ٩٩١١.

هذه الحالة محتملة الحصول جداً والسبب في ذلك يعود إلى أحد

### الأسباب التالية:

- ١ - عندما تلاحظ المرأة انسحاب الرجل وبرودة تسواء قبل تلك اللحظات أو أثناءها» فهي وباللاوعي تحاول إعادة ذلك الشعور العاطفي الذي عرفته عند الرجل وتعودت عليه وتقول «التكلم»، وبما أن الرجل في حالة انطواء وانسحاب طبيعي وهي حالة لا تفهمها المرأة، فتستمر المرأة في محاولات لها لبحث الرجل على التكلم والمشاركة العاطفية وما يتبع عن ذلك هو ابتعاد الرجل أكثر بدلاً من تقربه إليها. وعندها تتصور المرأة أن الرجل لم يعد يحبها ولا يهتم بها وإنه عرف عنها وقرر الابتعاد عنها.

٢ - استعداد المرأة للمشاركة العاطفية والوجودانية مع الرجل ورغبتها للدخول معه في حديث عاطفي قد يكون السبب الذي يولد عند الرجل حالة الانطواء والانسحاب في تلك اللحظة. فلتزوج مقدار معين من تحمله للعواطف التي يعيشها ويستقبلها من قبل المرأة وذلك قبل أن يرث عنده جرس الانصوائية والعزلة، هذا الجرس الذي ينبه الرجل إلى أن الوقت قد حان إلى إعادة الحسابات وتقدير الموقف والوقوف على آخر التصورات والمستجدات. فد يشعر الرجل بال الحاجة إلى القيام بكل ذلك وهما - الرجل والمرأة - في قمة التقارب والترابط العاطفي.

وهنا تندesh المرأة لانسحاب وانطواء الرجل، ما الذي حصل؟ تعاون التقارب إليه وتحاول أن تهيء الجو العاطفي وتبداً حدتها عن العواطف والحب. وبال مقابل يقمع الرجل من جانبه بالابتعاد والانضواء.

شيء غريب جداً لا يمكن للمرأة أن تتصور حدوثه إلا إذا كان هناك سبب غير ودي؟.

إن حقيقة ما يحصل هنا هو عندما تبدأ المرأة بالكلام عن العواطف فإن الرجل يتراويب عاطفياً وتزداد درجة العاطفة عنده وتصل إلى حد كبير، وعندما تصل درجة العاطفة إلى مقدار معين لا يمكن للرجل أن يتحمل أكثر من ذلك، عندها يشعر بال الحاجة إلى الابتعاد وعدم سماع كلام المرأة وفضيعي فإن ذلك التصرف لا يعني أن الرجل قد قرر هجر المرأة وهو لا يريد سماعها ولا مجالستها ولا معاشرتها.

كلامنا هنا لا يعني أبداً أن هذه الحالة تحصل للرجل كلما حاولت المرأة التقارب إليه وبدأ حوار ودي وعاطفي. أبداً، فإن شعور الرجل العام هو التحاوib العاطفي مع المرأة والمشاركة إلا أن الشعور الذي ذكرناه هو شعور استثنائي وقد ينتاب الرجل أحياناً، فإذا ما حصل مثل ذلك فعلى المرأة أن تفهم هذه الحقيقة التي ذكرناها وعليها أن تفهم أن ما حصل للرجل من شعور انضواء

وابتعاد كان لسبياً طبيعياً وليس عدواً لها وإن الرجل لا يزال يحبها ويهمه ويرغب في مجالستها ومعاشرتها، إلا أن ما أوعز لهذا الشعور الدفين عند الرجل أن يستيقظ ويبدأ دورته هو كلامها عن العواطف والحب وذلك في وقت لم يكن فيه الرجل على استعداد نفسي لتقبل ذلك.

### متى تكلم المرأة مع الرجل:

عندما يصر الرجل بتلك الحالة الانطوانية والانعزالية ويرغب في الانعزال والصمت ولا يوجد ساعتها التكلم مع أي شخص آخر، فعلى المرأة أن تعلم جيداً أن ذلك الوقت هو أسوأ وقت يمكن أن تختره للكلام مع الرجل، وأن على المرأة أن تترك الرجل في خلوته هذه ولا تحاول أنها القنبلة بأي عمل يمكن أن يعتبر «استفزازياً» بالنسبة للرجل.

سيبتعد الرجل ويصمت لفترة محددة، قد تطول أو تقصر، إلا أنه وبعد ذلك لا بد من عودته إليها، نعم سيعود إليها وتكون وقتها تفسيته في أوجها وقامتها. سيعود وهو مملوء بالحب والعواطف والاستعداد لعمل المستحيل من أجلها ومن أجل إسعادها والأهم من ذلك بالنسبة للمرأة أنه ذلك هو استعداده لكلامها والإصغاء لكل ما تقول.

إلا أن المصيبة هو موقف المرأة وحالتها النفسية عند خروج الرجل من تلك الحالة وعودته إلى الحالة الننسية والمعتبرة العائلة، نعم، إنها فعلاً مصيبة فالمرأة في تلك اللحظة تكون في حالة حذر شديد من الرجل ولا تؤد الدخول معه لا في حديث ولا في أية مشاركة، وذلك لعدة أسباب أهمها:

١ - تخشى المرأة الكلام مع الرجل وذلك لأنها آخر مرة وعندما حاولت الكلام ابتعد الرجل عنها وغضبت - وبطريق الخطأ - بأن الرجل لم يعد يهمه بها ولا يريد التحدث إليها.

٢ - تخاف المرأة إن ابتعد الرجل ذلك كان نتيجة لغضبه عليها، لذلك تنتظره إلى أن يهدأ ويبدأ هو الكلام عن المشكلة التي أغضبته وسيبقي ذلك

الابتعاد والصمت . فحسب تفكير المرأة الطبيعي وأسلوبها في الحياة فإنها لو قررت الابتعاد عن الرجل فلا بد أن يكون السبب هو وجود مشكلة ، ولو قررت العودة إلى الرجل فإنها تحتاج أولاً إلى مناقشة المشكلة وحلها ومن ثم إعادة الوئام والعودة إلى الوضع الطبيعي . وبناء على ذلك التفكير ، تبقى المرأة تتضرر إلى أن يبدأ الرجل بالتحدث إليها ، وهذا خطأ كبير إذ أن الرجل عندما ينتقل من حالته تلك ويعود إلى الحالة الطبيعية فإنه وحسب تفكيره لا يشعر بوجود أية مشكلة أصلاً ولذلك فهو لا يحتاج إلى أية مناقشة من ذلك القبيل .

٣ - استاء المرأة وتغضب كثيراً عندما ينتقل الرجل إلى مرحلة الانفصال والانزال وقد تلتزم هي جانب الصمت أيضاً. يبقى الموقف على هذه الشكلة إلى أن يعود الرجل إلى حاليه الطبيعية، وعندما يعود ويحاول أن يكلمها تكون هي في حالة غضب وغليان داخلي وتحاول عندها الاستمرار في الصمت خوفاً من انفجارها في الكلام والتعبير عن حالتها النفسية المزرية والتي كان سببها الرجل نفسه. وقد يؤدي ذلك إلى تصعيد الموقف وتكثير المشكلة. تستمر في سكونها هذا لفترة وبعد ذلك تسأل الرجل عن حالته النفسية وشعوره وبما أن الرجل لم يشعر في الأصل بأي غضب أو تغير في مشاعره، لذلك لا يجد ما يقوله للمرأة حول مشاعره سوى أنها جيدة وهذا طبعاً لا يصدق المرأة كلام الرجل هذا إذ إنها تعتقد أن حسنه وانسحابه لم يكن طبيعياً ولا بد من وجود سبباً لذلك وهي تود معرفته والتحدث فيه وذلك لاجلاء الموقف وتصحيحه، لذلك تتصور المرأة أن الرجل يحاول أن يبعد الأمور إلى مجازيفها الطبيعية دون التحدث عن أصل المشكلة. وهنا لا يجدر بنا أن نستغرب استاء المرأة وغضبتها وعدم قناعتها برد الرجل ذلك فهو الذي بدأ بذلك الانسحاب وبدون أي مبرر والآن يود العودة وكان شيئاً لم يكن ١١٩.

## كيفية جرّ الرجل إلى الكلام:

عندما تشعر المرأة برغبتها في الكلام والتقارب إلى الرجل فعليها أن تكون هي البادنة في الكلام وأن لا تنتظر من الرجل القيام بذلك. عليها أن تتكلم وتستمر في الكلام حتى لو شعرت أن الرجل قليل الكلام فقد يؤدي كلامها ذلك إلى تولد الرغبة عند الرجل في الكلام.

من طبيعة الرجل إنه حتى لو كان في حالة نفسية مرتاحه ومستعد للمرأة وللتعامل معها فإنه يكون قليلاً الكلام، هذه هي طبيعة الرجل داخل المنزل.

وما لا تعرفه المرأة عن الرجل هو أن الرجل يبدأ الكلام فقط عندما يكون هناك سبباً للكلام. فالرجل لا يتكلم لمجرد الكلام، ولكن لو ابتدأت المرأة الكلام واستمرت فيه فقد يجد الرجل في كلامها ما يستحق المشاركة وعندها يبدأ بالكلام.

فعلى سبيل المثال: لو ابتدأت المرأة بالكلام عن بعض المشاكل التي تصادفها في العمل «وهنا نود أن نذكر المرأة بضرورة الابتعاد عن، أو حتى التلميح إلى إيقاع اللوم على الرجل في كل الأمثلة التي تذكرها هنا» فلو تكلمت عن مشاكلها في العمل فقد يبدأ الرجل بالكلام عن مشاكله في العمل أيضاً. ولو ابتدأت الكلام عن الأولاد وحاولت الدخول في بعض التفاصيل عن كثيير منهم، فقد يشاركها الرجل الكلام ويبدأ بالتحدث في نفس الموضوع، وهكذا.

## ضغط المرأة على الرجل وإجباره على الكلام:

تحذث المرأة مع الرجل ومشاركته بعض الأفكار والمشاعر ساعد الرجل ويحفزه على الكلام. ولكن عندما يشعر الرجل بأن المرأة تحاول الضغط عليه وإجباره على الكلام عندها تتشتت أفكاره وينعدم تركيزه ولكن يمكن عدو أي شيء يقوله ويتوقف عن الكلام. وحتى لو كان عند الرجل ما يمكن أن يقوله فإنه ونتيجة لضغط المرأة عليه يتوقف عن الكلام. فضغط المرأة يولّد عند الرجل شعور المقاومة والرفض.

وهناك نقطة أخرى نود ذكرها في مجال حديثنا، يصعب على الرجل الاسترداد في الكلام عندما يظن أن المرأة تحاول استحواذه، هذا في الحالة الاعتبادية وعندما يكون الرجل في حالة نفسية طبيعية ومرتاحه، أما إذا كان الرجل في وضع غير طبيعي وفي حالة نفسية غير مرتاحه فمسألة استرداده في الكلام تكون أصعب بكثير وتتعدد تكون مستحيلة.

هناك قاعدة عامة عند النساء تطرق إليها، فالمرأة غالباً ما تحاول أن تجزء الرجل في الحديث ولا يعجبها صمته إذ إن ذلك الصمت بالنسبة لها هو أمر غير طبيعي وعلى الرجل أن يتكلم معها. وقد تذهب المرأة في تفكيرها إلى أبعد من ذلك، فكلام الرجل ومشاركتها الحديث دلالة على حبه لها وإن صمته أو عدم رغبته في الكلام دليل على عكس ذلك.

هذه القاعدة غير صحيحة بالمرة وتأثر على الرجل نائراً سلبياً، فالرجل يتكلم وذلك عندما يشعر بالرغبة في الكلام أو عندما يكون هناك موضوع يستحق المناقشة والتحدث فيه. أما ما عدا ذلك فشعار الرجل هو السكوت. هذا هو الرجل وهذه هي تركيبيته، وهو يتوقع من المرأة أن تتقبله على ما هو عليه ولا يحب أن تسلط المرأة عليه أي ضغط أو أن تحاول إجباره على الكلام وإذا ما فعلت المرأة ذلك فإنه لن يتقبل ذلك منها ولن يتجاوب.

وهنا نرى المرأة تغضب لرفض الرجل المشاركة في الكلام فتتأثر وترعل وتغضب، وهذا التصرف من قبل المرأة يسبب غضب الرجل. ويسبب مشكلة لا داعي لها أصلاً وسببها هو الاختلاف الطبيعي بين الرجل والمرأة.

على المرأة أن تعلم هذه الحقيقة عن الرجل وأن لا تحاول تفسيرها تفسيراً خطأها، وكذلك على الرجل أن يعلم طبيعة المرأة أيضاً طبيعتها لحب الكلام وعليه أن لا يظن بأنها تحاول استنطاقه أو استحواذه، هذه هي طبيعة المرأة.

## كيفية فتح باب الحوار مع الرجل:

كلما حاولت المرأة وكشفت محاولاتها لاجبار الرجل على الكلام، كلما زاد عناد الرجل وزادت مقاومته لذلك. ومن الخطأ اتباع الأسلوب المباشر لاجبار الرجل على الكلام خصوصاً عندما يكون في تلك الحالة النفسية، حالة الانطواء والانكماس والابتعاد.

وهنا وبدلاً من أن تسأل المرأة كيف يمكن لها أن تجعل الرجل يفتح فمه ويتكلم، عليها أن تسأل «كيف يمكن لها أن تحقق هدف التقرب وفتح باب الحوار والنقاش مع الرجل؟» نعم هذا هو السؤال الذي من الأفضل للمرأة أن تأسله.

إذا شعرت المرأة أن العلاقة بينها وبين الرجل تحتاج إلى المزيد من الكلام وال الحوار - وطبعاً فإن غالبية النساء يشعرن بذلك دائماً - فعليها أن تضع في الحسبان طبيعة الرجل المبالغة إلى قلة الكلام وأحياناً إلى رفضه الكلبي للكلام ولجوئه إلى الصمت عندها تحاول المرأة فتح باب الحديث واستدراجه الرجل وجراه إلى الكلام.

وإذا قامت المرأة بذلك ولا حظت تواجه الرجل الجسدي والذهني معاً فإن ذلك دلالة على استعداد الرجل للإصغاء إليها ومشاركتها الكلام. وهنا يتوجب على المرأة الابتعاد كلباً عن طرح سؤال أو سلسلة من الأسئلة والبدأ في التحقيق ومن ثم انتظارها إيجابيات الرجل على تلك الأسئلة. فالنتيجة وبدون أي شك ستكون سلبية إذ أن الرجل سيلجأ إلى السكوت أو حتى إلى المقاومة والغضب.

على المرأة أن تختار وبدققة موضوع ليس فيه أية دلالة على الاستجواب وحال من القاء أي لوم على الرجل أو فيه أي نوع من الاتهام. عليها أن تختار موضوعاً تتوقع أن يعجب الرجل، عندها وفي البداية يبدأ الرجل بالاستماع وينبدأ تدريجياً بالكلام.

ويكون من الأفضل لو أن المرأة اختارت موضوعاً يجعلها هي المتكلمة

ويجعل الرجل مستمعاً. تكلم بهدوء وتحاول أن تخلق حواً هادئاً وودياً وتحاول أن تشعر الرجل بأنها فعلاً سعيدة لإصغائه لها ولا تحاول إجباره على الكلام.

فعلى سبيل المثال يمكن لفاتن أن تقول لزوجها أيمن «هل يمكن أن تسمعني لفترة قصيرة؟ كان يومي في العمل شاقاً و مليئاً بالمشاكل وأود التحدث إليك حول ذلك». وعندما تبدأ بالكلام.

وهنا على فاتن أن تتبه إلى وضع زوجها أيمن وحالته النفسية، فإذا لاحظت عليه علامات تدل على عدم استعداده للدخول في أي حوار، فعليها أن تتوقف حالاً وأن لا تستمر. أما إذا لاحظت بعض الاستعداد فيمكن لها أن تستمر ومن العheim جداً أن تحاول فاتن إفهام زوجها بأن ساتمامعه وإصغائه لكلامها يريحها ويريح أعضائها وبهون عليها المشكلة.

كلام فاتن هذا يشجع زوجها أيمن على الاستماع والاستمرار في ذلك وبدون هذا التشجيع فقد يفقد الزوج رغبته في الاستماع ويشعر بعدم حاجته إلى الاستماع إلى مزيد من المشاكل.

عزيزتي المرأة، بدون شك إنك وبطبيعتك تحبين الاستماع لكلام الآخرين وتقدرين أهميته ومدى الحاجة إليه ولكن تذكرني أن الرجل وبطبيعته على عكس ذلك. نعم إنه غالباً ما يرفض الاستماع ولا يحب أن يكون مستمعاً خصوصاً إذا كان الموضوع بالنسبة له تافهاً ولا يعنيه شخصياً. ولكن تغير ذلك في الرجل ونجعله مستمعاً جيداً فإن ذلك يحتاج إلى أن ندرب الرجل على ذلك. وهذا التدريب يحتاج إلى فترة من الزمن قد تطول أو تقصر. إلا أن الحقيقة هي لا يمكن أبداً أن نجعل من الرجل مستمعاً بين عثية وضحاها. أبداً لا بد من التدريب الجيد والذي قد يتطلب منك بعض الصبر، السر في حمل الرجل مستمعاً جيداً هو شعوره بتقديرك لذلك الجيد الذي يبذل من أجلك جهده للتغلب على مشكلة «عدم استعداد الرجل للإستماع»؛ تقديرك هذا هو الشيء

الوحيد الذي يشجع الرجل على الاستماع. وإذا تمكّن الرجل من الاستماع للمرأة، فإنه بعد ذلك يبدأ بإدراك أهمية الكلام بين الزوجين. فالمهم جداً هو اختيار الوقت المناسب و اختيار الأسلوب الأمثل.

### عندما لا يتكلّم الرجل :

ذات يوم وفجأة قررت أمينة طلب الطلاق من زوجها حميد والذي تزوجته منذ أكثر من عشرين سنة!، نعم، وصلت بها الحالة إلى درجة لا تطاق وقررت أنه من المستحيل الاستمرار في العيش مع حميد في ظل ذلك الزواج. وإن الطلاق هو أفضل وسيلة لتنفيذ ذلك. أكثر من عشرين سنة قضتها أمينة - حسب تفكيرها - في آلام ومعاناة ومرارة وكل ذلك بسبب زوجها حميد وقد آن الأوان لوضع نهاية لذلك العذاب.

السبب الرئيسي في تلك المعاناة وال العذاب هو قلة وعدم رغبة حميد المستمرة في الكلام معها. قالت أمينة وهي تحاول إعطاء صورة توضح شعورها ومعاناتها لمواضف زوجها حميد كيف يمكن لحميد أن يقول إنه لا يرغب بالطلاق؟! كيف يمكن أن يقول إنه يود العيش معي؟ إنه فقد حبه لي ولم يعد عنده أي شعور نحوه، كلما حاولت التحدث إليه ابتعد عني وتركني !! برد دمه وفقد عاطفته وشعره نحوه. أكثر من عشرين سنة وهو يختفي عنى شعوره ولا يفصح عما في داخله. نعم أكثر من عشرين سنة وهو يحاول دائماً إما السكوت أو الإجابات المختصرة فتحت له قلبي وكلماته في كل شيء، أما هو فقد أغلق قلبه وغلق فمه وطوى لسانه وقرر السكوت المطبق. لا يمكن أن أنسى ذلك أبداً ولن أستطيع التبيان أو المسامحة أبداً ولا يمكن الاستمرار على هذا الحال. وأني على يقين أن الطلاق هو الحل الوحيدة لواحتي وإراحته هو أيضاً. لقد تعنت من كثرة محاولاتي لجعله يمضمض عما في داخله أملأ في أن يخبرني عما يقلقه كي أتمكن من مساعدته.<sup>١</sup>

للاسف عزيزي القارئ، إن هذه الحكاية هي قصة حقيقة حصلت

لأحدى السيدات وما قالته كان في عيادة أحد الأطباء النفسيين خلال إحدى الزيارات.

الآن وبعد أن عرفنا الطبعان المختلفة بين الرجل والمرأة وكذلك بعد أن عرفنا صفات الرجل وأسلوبه والطريقة المثلث لتعامل المرأة مع ذلك، أستطيع أن أقول بأننا نتمكن حالياً من التعرف على حقيقة ما حصل. سكوت الزوج الطبيعي والسبب بالنسبة للزوجة، وكذلك محاولاً لها «الخاطئة» لحمله على الكلام.

كان على الزوجة أمينة ومنذ أكثر من عشرين سنة أن تعلم أن حميد هو من عالم آخر، نعم عالم آخر يسمى عالم الرجال وهذا العالم يختلف عن عالمها عالم النساء، وإن طبيعة هؤلاء الرجال تختلف اختلافاً كبيراً عن طبيعة النساء اختلاف السايكولوجيات الطبيعية.

كان على الزوجة أمينة ومنذ البداية أن تعلم أن هناك فرقاً شاسعاً بين نظرية المرأة ونظرية الرجل إلى مفهوم الحوار والكلام.

وهذا يمكن أن نعطي أمينة كل الحق في غضبها هذا وثورتها على الواقع وأسفها على كل تلك السنوات الطويلة والتي قضتها في العذاب والمعاناة، لو إن الزوج حميد كان من عالم النساء؛ فلو كان من عالم النساء فإن تصرفه عندئذ يكون تصرف خاطئ، ولم يكن له الحق في تلك الإجابات المختصرة أو الصمت والابتعاد. إلا أنه ليس من ذلك العالم، إنه من عالم مختلف تماماً، عالم الرجال، إنه رجل وله طبيعة تختلف.

وهذا نضيف إنه من المجنح أن نقول إن الذنب كان ذنب أمينة لوحدها أو ذنب حميد لوحده، إنه مسؤولية وخطأ مشترك وقع فيه الإنسان والسبب هو جهل أمينة بطبيعة حميد الرجل وكذلك جهل حميد بطبيعة أمينة المرأة، الجهل في اختلاف السايكولوجيات.

لو علمت أمينة ومنذ البداية إن الرجل وبطبيعته قليل الكلام ولا يتكلم إلا عندما يشعر بالحاجة إلى الكلام، فإنه لا يود الانخراط في حديث عام لا معنى

له ولا نتيجة من ورائه، وأنه ومن فترة لأخرى ترتباً حالة «الانطواء والانسحاب والابتعاد». لو علمت كل ذلك لما قامت بكل تلك المحاولات لحمل حميد على الكلام تلك المحاولات التي أذت إلى تعقيد الأمور أكثر وأكثر لو علمت طبيعته لارتاح وفتها وأعطلته الغرصة الكافية للاختلاء بنفسه ومن ثم عودته إليها وهو مشحون بشحنة قوية من العاطفة والحب. وعندها لهدأت الأمور وارتاح الاثنان.

وكذلك لو علم حميد ومنذ البداية إن المرأة وبطبيعتها كثيرة الكلام داخل المنزل وهي تتكلم عن كل ما يدور في داخل وخارج المنزل، لو علم إن الكلام بالنسبة لأمينة هو وسيلة للتغيير عن حبها له وتعلقها به، لتكلم معها وأراحتها ولو علم أن صمته وانسحابه المفاجئ يعتبر لغزاً بالنسبة لأمينة وإنه يشير في نفسها الفزع والهلع، لو علم ذلك لأخبرها عن حقيقة ذلك الانسحاب والانطواء ولطمأنها على نفسه وعلى حتمية عودته إليها.

ذكرت أمينة للدكتور النفسي إنها «تعبر من كثرة محاولات لها لجعل حميد يغضض عما في داخله أملأ في أن يخبرها عما يقلقه كي تتمكن من مساعدته»، وهنا طلب الدكتور من أمينة أن تعطيه مثالاً بسيطاً عن محاولات لها تلك. أجبت وأوضحت الأسلوب الذي اتبعته وهو كالتالي:

أمينة: كيف كان يومك في العمل؟

حميد: لا يأس.

أمينة: ماذا حصل هناك؟

حميد: المعتاد، مثل كل يوم.

أمينة: ماذا تحب أن تفعل يوم الجمعة القادمة؟

حميد: لا يهم ما نفعله، فروري أنت.

أمينة: هل تحب أن ندعو بعض الأصدقاء لطعم العداء؟

حميد: لا أدرى، بالمناسبة هل تعلمين مكان المطرقة؟

أمينة: «تغضب لردود حميد وتقول»: لم لا تكلمني؟

حميد: «ينصب لردة فعل أمينة ولا يجد عنده أي شيئاً يقوله».

أمينة: هل إنك فعلاً تحبني؟

حميد: طبعاً أحبك، ألم أنزوجك؟

أمينة: كيف يمكن أن تحبني؟ إننا لم نعد نتكلّم مع بعضنا البعض، كيف يمكن لك أن تجلس طوال الوقت وأنت ساكت؟ هل إنك فعلاً تهتم بي وبمشاعري !!؟؟

وهذا يشاطط حميد غضباً وذلك بسبب المحادثة التي دارت بينه وبين زوجته أمينة ويترك المكان ويعادر المنزل، وبعد فترة يعود للبيت وكان شيئاً لم يكن.

تحاول أمينة أيضاً أن تظاهر بالظاهر الطبيعي بالرغم من أنها تغلي في الداخل، تحاول التظاهر بالحب والتقارب بالرغم من أن شعورها الداخلي يدفعها إلى الابتعاد.

تنتظر الحالة هذه فترة قصيرة ثم تبدأ أمينة مرة ثانية بمحاولة التحدث إلى حميد وتحاول أن تعرف على حقيقة شعوره بعد كل ما حصل بينهما.

هذه المواقف «المشاكل» والتي استمرت أكثر من عشرين سنة هي التي دفعت أمينة إلى طلب الطلاق، فما هو الحل النموذجي؟

### الحل النموذجي :

شكوى أمينة من صحت حميد الدائمة ومحاولاتهما المستمرة لجمعه يفتح فمه ويتكلم كانت ومنذ البداية خطأ كبيراً، كانت محاولاتاتها تلك سائرة في حلقة مفرغة وهي طريق مسدود، محاولاتهما كانت عبارة عن «زيادة المشاكل وتصويب المواقف إلى الأسوأ» وما حصل بعد كل تلك السنين هو تكدس وترانيم كل تلك المشاكل وأصبحت تلالاً وجحلاً وكل منهما كان واقفاً في الجانب الآخر، وأصبح الاتصال بينهما بعد ذلك مستحيلاً، ولم يحاول أي منهما إزاحة تلك

التلل والجبال. نعم صمت حميد والذي أثار جنون أمينة وكذلك كلام أمينة ومحاولاتها لجز حميد إلى الكلام زادت الطين بلة وبالتالي أصبحت الحياة بينهما مستحيلة ووصلت إلى درجة لا تطاق وكان الطلاق بالنسبة لأمينة هو الحل، الأفضل.

اعلمي عزيزتي حواء إن طبيعة آدم تختلف عن طبيعتك، حاولي أن تذكرني ذلك دائماً، فالرجل لا يكثر من الكلام كما تفعل المرأة وخصوصاً داخل المنزل وبعد عودته من العمل. نعم، فالحياة التي يعيشها الرجل خارج البيت وبالذات في مجال العمل تعتبر صراع مستمر وكفاح مستديم ولا يتوقف طوال الوقت، وإنه يبذل مجهوداً كبيراً أثناء ذلك الوقت. لذلك فعندما يعود الرجل إلى المنزل يكون مجاهداً تماماً وكل ما ينشده في ذلك الوقت هو الهدوء التام وراحة الأعصاب. يريد وقتاً كافياً كي يتخلص من توتر الأعصاب الذي أصابه أثناء النهار في الخارج. ويمكن أن نقول عندما يعود الرجل للبيت بعد يوم عمل طويل يكون كالجندي العائد من الحرب، أو كمحارع أو ملاكم خاض جولات عنيفة ضد خصم شديد.

نعم يريد الرجل وقتاً يرتاح فيه، وأثناء ذلك الوقت لا يريد أن يشارك في أي شيء آخر يحتاج أن يبذل فيه مجهوداً فكريأ أو جسدياً. وفي هذه الأثناء فإن أكثر ما يمكن للرجل أن يقدمه هو الاستماع، نعم الاستماع الذي لا يكلفه الكثير، وحتى هذا الاستماع فإنه لا يريحه بل إنه قد يسبب له الصداع والانزعاج، إنه يفضل الهدوء التام.

قد يتضايق الرجل مع المرأة ويحاول الاستماع إليها، وإذا ما فعل ذلك فيجدر بالمرأة أن تعلم بأن ذلك الرجل يحبها ويحترمها وإن الأوضاع طبيعية بينهما، ومع ذلك فإنه من الخطأ الكبير أن تتوقع المرأة من الرجل المشاركة في الكلام، أو أن تحاول جزءه إلى الكلام هذا خطأ.

إذا تجاوب الرجل في الأوقات الاعتيادية مع المرأة وبدأ بالاستماع إليها،

فعلى المرأة أن تحاول تعويد نفسها على ذلك الوضع ، كلامها مقابل استماعه إليها وبدون مشاركة كلامية من جانبه . ما قد يحصل بعد ذلك هو أن الرجل وبعد فترة قصيرة سيعود على الاستماع ويصبح الاستماع بالنسبة له شيء طبيعي . وعندما يلاحظ قبولك لهذا الوضع وتقديرك لمجرد إصغائه إليك فإنه سيرتاح نفسياً وبعد ذلك سيحاول إيجاد طريقة معينة يبعث من خلالها السرور والبهجة إلى قلبك ، وقد تتطور الأمور بعد ذلك ويفبدأ الرجل بالكلام .

وأنت أيها الرجل الفاضل ، لا شك إن ساعات العمل قاسية وشاقة وإنك تكون قد بذلت جهداً جباراً أثناء ذلك ، ولا شك إنك عند عودتك للبيت تكون مرهق الأعصاب وتشهد الراحة كي تستطيع أن تجدد نشاطك . لا شك في كل ذلك إلا أن عليك أن تذكر إن زوجتك هي من عالم آخر وليس من عالمك ، هي من عالم النساء وإن طبيعتها تختلف عن طبيعتك . إنها على عكس ما أنت عليه ، فهي عند عودتها للبيت تحاول الكلام ، تحاول الكلام عن يومها في العمل وكيف قضته ، تحاول أن تستفسر عن يومك في العمل وكيف كان وعن أمور أخرى .

اعلم عزيزي الرجل إن تصرف المرأة هذا هو أمر طبيعي بالنسبة لها وهو دليل على حبها لك ولا تتصور أبداً إنها تحاول أن تضايقك أو أن تقلب حياتك إلى جحيم أو إنها قد عقدت النية على إرسالك إلى مستشفى الأمراض العقلية .

#### المرافقة المستمرة وعدم الافتراق :

كم من الأزواج الجدد يقعون في هذا الفخ اللعين ؟ فعندما يتعرف الشاب على الشابة ويكون بينهما الحب والشعور العاطفي ويتزوجون نرى الرجل يبذل المستحيل لسعادة زوجته ونرى الزوجة تفعل نفس الشيء ، تحاول أن تقوم بكل ما يرضي الزوج ويسعده . نرى العرسان في شهر العسل وهما يقضيان أحلان الأوقات مع بعض وبعد ذلك يحاول الاثنان أن يوفرا الراحة والسعادة لكل منهما .

ومن الأخطاء الكبيرة التي يرتكبها العرسان هو الملاصقة الدائمة، نعم إنها خطأ كبير يجر إلى المشاكل والويلات.

للتلق نظرة على القصة التالية:

قرر الشاب وليد والذي تعرف على الشابة سعاد الزواج منها، وكعروسين شابين ليست لهما خبرة طويلة في الحياة حاول وليد بذل كل جهوده لأجل إسعاد زوجته، والزوجة أيضاً بذلت كل جهودها لإسعاد زوجها، ما أحلى ذلك في البداية.

حاول الزوج وليد ولمدة ستة مثاليات أن يكون دائماً بجانب زوجته، ظناً منه أن هذا هو التصرف السليم التصرف الذي يجب على كل زوج أن يتبعه، وإن ذلك التصرف يجلب السعادة للزوجة.

وخلال تلك الفترة قامت الزوجة سعاد بنفس الشيء، فقد كانت برفقة زوجها دائماً ولم تحاول الذهاب إلى أي مكان بدونه (ظلان متلازمان).

بعد مرور ستة على هذه الحالة، لاحظت الزوجة سعاد أمراً غريباً لم تفهمه أبداً ولم تفهم أي سبب له. شيئاً أذهلها وأدخل بعض الظنون والشكوك إلى قلبها، لاحظت بعض التغيرات على زوجها وليد فبعد ستة من العطاء والحب الدافق والمرافقة المستمرة أصبح وليد إنساناً خاماً كسولاً ولا يحب القيام بأي عمل يذكر. ثم لاحظت إن حالة زوجها وليد النفسية قد تغيرت أيضاً وبعد ذلك الحب والعطاء والتحمل الكبير، بدأ صبره ينفذ بسرعة وتشور أعصابه لأنفه الأسباب وبعد ذلك يتضوئ على نفسه ويتوقف عن الكلام، وحتى مزاجه الذي كان دائماً حلواً، تغير وحل محله برودة دم.

وعندما لاحظت ذلك حاولت معالجة الأمور بطرقها الخاصة. تلك الطريقة التي تجهلحقيقة الرجل، نعم فإن سعاد لم تمر بمثل تلك التجربة في السابق وليست لها أية دراية بطبعه الرجال. تظن إن طرفيتها في معالجة الأمور تسرى على الرجال وتؤدي إلى نتائج طيبة مثلما كانت تقدم نفس النتائج عندما

كانت تستخدمها في التعامل مع صديقاتها.

حاولت سعاد أن تعيد زوجها إلى حالته الطبيعية وإلى ما كان عليه في السابق وبدأت تقوم بأمور شتى في سبيل ذلك، كالكلام معه ومداعبته واحتلاق أمور ومناسبات لجره إلى الكلام والمشاركة كل ذلك المجهود ذهب أدراج الرياح ولم يؤدي الغرض المطلوب وبدأت الأمور تسير بإتجاه نحو الأسفل. وبعد ذلك وصلت الأمور بينهما إلى شكل أشبه بحالة الخصم المستمر. يذهبان صباحاً للعمل وبعد عودتهما يتناولان طعام الغداء ثم يقوم كل منهما ببعض الأعمال، أعمال افرادية. تذهب هي إلى المطبخ للاعتناء بنظافته بينما هو منشغل بمشاهدة التلفزيون. تقوم هي بقراءة الصحيفة أو أحد الكتب بينما يكون هو مشغولاً بالاعتناء بحدائق المنزل. وهكذا إلى أن يحين موعد النوم. حياة مملة رتيبة تدفع إلى الحزن والشكوى المستمرة. احتار الزوجان ولم يعرفا سر المشكلة، وبعد ذلك قررا الاستعانة بخبرة أحد الأطباء «علم النفس»، وهناك وبعد أن شرحا الموضوع للدكتور النفسي، كانت العلة هي «المرافقه المستمرة وعدم الافتراق» إنها خطأ كبير يقترفه الرجل والمرأة بعد الزواج، نعم فإن تلك المرافقه تعتبر خطأ والأفضل لكليهما أن يقضي كل منهم وقتاً منفراً وبعيداً عن الآخر.

عندما يكون الرجل في حالة مرافقه مستمرة للمرأة وليس لديه الفرصة للابتعاد عن المرأة لينفرد بنفسه، فمن الأكيد أن تطرأ عليه بعض التغيرات. وأهم هذه الأعراض هي الكسل والخمول، تغير في حالته النفسية، نفاذ الصبر ومن ثم تظهر عليه علامات العصبية والتهمج في الكلام. يصبح الرجل وكأنه قبلة موقعة وأية ملامسة تؤدي إلى انفجارها. الخطأ الذي ارتكبه وليد ومنذ البداية هو إنه وبكل براءة وحسن نية قرر ملازمة زوجته سعاد باستمرار ظناً منه أن ذلك التصرف هو التصرف الصحيح وإن تلك الملازمة ستسعدها وتتدخل الفرحة إلى قلبها، إذ إن الزواج السعيد هو «المشاركة في كل شيء» وإن تلك الملازمة تتبع الفرصة للمشاركة أكثر وأكثر !!.

ظلت سعاد أيضاً وبطريق الخطأ إن الطريقة المثلثة للحياة الزوجية السعيدة هي المشاركة الكلية، ولم تحاول هي من جانبها الابتعاد عن زوجها وليد وذلك خوفاً على مشاعره وأحساسه. خلال كلامها مع الطبيب النفسي ذكرت سعاد إنها وذات مرة ذهبت للسوق بمفردها وعندما عادت للبيت وجدت زوجها وليد وهو بحالة نفسية مزرية وعندها شعرت بالندم على ما فعلته وبالأسف على حالة زوجها.

وهنا هب الزوج وليد واقفاً على قدميه وقال (أنا أذكر ذلك اليوم جيداً، أتذكره وكأنه لا يزال محفوراً في ذاكرتي، لم تكن حالي النفسية المزرية تلك نتيجة لذهابك للسوق بمفردك، أبداً فما عُنِّيَّ عليَّ مزاجي وسبب تلك الحالة هو خسارة بعض المال في المضاربة في الأسهم، لن أنسى ذلك اليوم أبداً. فخر وجدك ذلك اليوم للسوق بمفردك كان هو أول مرة ومنذ زواجنا شعرت فيها بأنني لوحدي في البيت وكانت فعلاً مرتاحاً وسعيداً بذلك). والسبب في عدم إخبارك حول ذلك الشعور هو خوفي على مشاعرك وأحساسك، نعم لن أنسى ذلك اليوم أبداً).

#### المزيد من الاستقلالية:

بعد تلك الزيارة إلى عيادة الطبيب النفسي أدركت سعاد أهمية عدم القلق الدائم على زوجها وليد، استقلالية وليد وخروجه لوحده وابتعادهما عن بعض لفترات قصيرة أثناء اليوم وعدم تلاصقهما مع بعض ساعدها كثيراً في الشعور بالاستقلالية داخل البيت وبدأت تهتم بنفسها وبأمور المنزل أكثر من السابق. بدأت ترتب المنزل حسب رغبتها وكذلك شعرت بحرية أكثر في الخروج من البيت والذهاب مع صديقاتها إلى تناول الطعام في الخارج أو الذهاب إلى مشاهدة إحدى المسرحيات.

وكذلك أدركت سعادة طبيعة الرجل ورغبته القصرية في الدخول إلى صومعته وحبه للاختلاء بنفسه، وأصبح لديها اليقين بأن عودته إليها لا بد منها.

وكذلك أدركت سعاد مشاركتها العفوية والغير مقصودة في زيادة لهيب المشكلة وذلك عندما كانت تلائم زوجها طوال الوقت.

وبعد فترة قصيرة من تلك الزيارة المهمة جداً لعيادة الطبيب النفسي تبدلت الأمور بين الزوجين وحلت السعادة والبهجة مكان الحزن والكآبة، وتغيرت العلاقة بينهما وأصبح لها طعم ومعنى. فالزوج ولد الذي كان خاماً وكسولاً وقليل الصبر أصبح أكثر نشاطاً وزاد اهتمامه وولعه بزوجته وذلك بعد أن حصل على استقلاليته وحرrietه وشعر إنه غير مقيد وإنه لا زال رجل البيت وإن مكانه محفوظة.

#### إعاقة دورة المودة والإلفة:

هناك طريقتان قد تسلكهما المرأة وبكل عفوية وبراءة تؤدي إلى إعاقة دورة المودة عند الرجل. أولئما مطاردته عندما يحاول الابتعاد وثانيةما هي رفضه عندما يعود ثانية من ذلك الابتعاد. ولنحاول أن نلقي الضوء على هاتين الطريقتين بإسهاب وشرح مفصل:

١ - مطاردته عندما يحاول الابتعاد: هناك عدة طرق شائعة تسلكها المرأة وتحاول من خلالها منع الرجل من ذلك الابتعاد الطبيعي والذي يحصل له من فترة لأخرى، تسلك المرأة ذلك ظناً منها إن تلك المطاردة ستقرب الرجل منها وتزيد من حبه لها. وهذه الطرق هي:

أ - المطاردة الجسدية: وهي أن تتبع المرأة الرجل أينما ذهب وحل . يحاول الرجل الذهاب إلى غرفة المجلوس للراحة والاستمتاع بقراءة الصحيفة اليومية أو كتاباً ممتعاً، وفجأة يرى المرأة جالسة على الكرسي المجاور. يحاول أن يذهب إلى الحديقة وذلك لشم الهواء العليل والاستمتاع بالنظر إلى الزهور أو لمجرد التفكير، تتبعه الزوجة وتقف إلى جنبه وتبدأ بالكلام إليه. يحاول الاتصال هاتفيًا بأحد أصدقائه ، يراهن واقفة أمامه وكأنها تنتصت إلى ما يقول . ظلمه الذي لا يفارقه أينما ذهب.

**ب - المطاردة الشعورية:** عندما يحاول الرجل الابتعاد عن المرأة والاختلاء بنفسه، تبدأ المرأة بالقلق عليه وبعد ذلك تقوم بمحاولات شتى الهدف من ورائها مساعدته وإخراجه من تلك الحالة النفسية. وإذا ما فشلت تلك المحاولات - وغالباً ما تفشل - فنرى المرأة تستاء وتغضب لعدم تجاوب الرجل «وإصراره على الصمت والابتعاد».

**ج - المطاردة الذهنية:** عندما يبتعد الرجل عن المرأة فقد تحاول المرأة مطاردته وذلك بالقيام بطرح أسئلة فيها الكثير من الملامة وعدم الرضا واتهام الرجل بالقصور، وطبعاً فإن الهدف من تلك المطاردة هو إعادة الرجل إلى وضعه الطبيعي. ومن هذه الأسئلة «كيف تسمع لفشك بأن تعاملني بمثل هذه القساوة؟» أو «ما الذي أصانك» أو «ألا تعلم إن ابتعادك هذا يؤذيني؟».

وهناك طريقة أخرى قد تسلكها المرأة محاولة منها إعادة الرجل إليها وهي محاولة إرضائه. تحاول وقتها أن تكون امرأة مثالية لا ترتكب أي خطأ يمكن أن يكون السبب في إزعاج الرجل وحمله على الصمت والابتعاد. تحاول أن تقوم بكل ما يرضي الرجل حتى لو إن ذلك يستدعيها إلى القيام بأمور لا تعجبها ولا تود القيام بها في الظروف الاعتيادية والطبيعية.

**٢ - رفض المرأة للرجل عندما يعود إليها:** هناك عدة طرق تتصرف بها المرأة وتسلكها وذلك عندما تحاول رفض الرجل بعد عودته إليها، وكل هذه الطرق تؤدي إلى إعاقة عودة الرجل ومن ثم إلى المشاكل، وأهم هذه الطرق:

**أ - الرفض الجسدي:** قد ترفض المرأة الرجل وتبتعد عنه. أو قد ترفض المرأة الرجل وترفض أي نوع من الملامسة الجسدية من قبله أو حتى محاولة الرجل التقرب منها، وقد تحاول التعبير عن ذلك الرفض عن

طريق ارتفاع صوتها أو قد تلحا إلى نوع من العنف فتقوم بكسر بعض الأواني والصحون في المطبخ.

يعتبر هذا النوع من الرفض خطراً جداً وله عواقب غير محمودة إذ إن غضب المرأة وثورتها العصبية ورفضها للرجل يدفعه إلى الخوف مستقبلاً من الابتعاد وعندها يحصل خللاً كبيراً في دورة الابتعاد الطبيعي عند الرجل، وإذا قاوم الرجل تلك الدورة الطبيعية ومنعها من الحصول فالنتيجة ستكون كما ذكرنا في «المرافقة الدائمة وعدم الانفصال». أي كسل وخمول الرجل وقلة صبره وبالتالي فقد أعصاهه لأنفه الأمور وحصول المشاكل. أو قد يخلق رفض المرأة للرجل شعور الغضب عند الرجل ومن ثم فقدانه الرغبة بالعودة إلى المرأة. وهذا تكرر ذلك فقد يقرر الرجل عندها الابتعاد الدائم عن المرأة.

ب - الرفض الشعوري: بعد أن يمر الرجل بدورة الانطواء والانعزال ويعود ثانية تكون المرأة وقتها تعيسة بسبب ذلك الابتعاد وتبدأ باللامسة والعتاب. فهي لا يمكن أن تسامحه على فعلته تلك، فعلته التي كانت دلالة على إهانته إليها وعدم الاعتراف بشعورها.

ومهما حاول الرجل فعلن يتمكن وقتها من إرضائها وإسعادها فهي مصرة على التمسك وعدم اللعون أو التنازل عن موقفها.

وما يحصل بعد ذلك هو ملل الرجل وبأسه من إقناعها وبعد ذلك يتوقف عن محاولتها ويترك الموضع على ما هو عليه، التزعل والتجفاء.

ج - الرفض الذهني: عند عودة الرجل من ذلك الابتعاد ترفض المرأة التقرب منه ومشاركة المشاعر والعواطف معه. تتصرف بكل برود وترفض الرجل وترفض حتى الكلام معه. والسبب في ذلك التصرف هو تولد شعور عدم ثقة المرأة بالرجل وبمحبه إليها أو الاهتمام بها. وهنا للأسف فالنتيجة هي دفع المرأة للرجل للابتعاد عنها.

## هل لماضي الرجل أي تأثير؟

من المحتمل جداً أن يكون لماضي الرجل تأثير بالغ على حياته وعلاقته بالمرأة وعلى التعامل معها وكذلك على شعور الود والعاطفة تجاه المرأة.

بعد الزواج قد يحاول الرجل عدم الابتعاد عن المرأة ويحير نفسه على عدم الانطواء والابتعاد عن المرأة ولا يدخل صومعته . والسبب في كل ذلك هو ماضيه وما يتذكره عندما كان طفلاً صغيراً يتذكر ردة فعل والدته السلبية عندما كان أبوه يعود إليها بعد ابتعاده الطبيعي عنها . هذا الرجل والذي يحصل في ذاكرته تلك الذكريات لا يعرف إنه بحاجة إلى ذلك الابتعاد الطبيعي وما يحصل لذلك الرجل بعد أن يقاوم رغبته وحاجته إلى الابتعاد، هو أن يبدأ وبطريق اللاشعور بخلق مشكلة أو مشاكل تتيح له فرصة الابتعاد عن المرأة .

ويتطور عند هذا النوع من الرجال جانب الأنوثة ويكون ذلك التطور على حساب الجانب الرجولي ، والرجل من هذا الصنف يكون حاسماً جداً ويحاول دائماً إسعاد المرأة ويكون كثير التودد إليها ويحاول أن يكون دائماً مع المرأة ولا يود فراقها ، وفي هذه الأثناء فإنه يفقد بعضًا من شعوره بالرجولة . توده هذا وملازمته للمرأة يولدان عند هذا الرجل فقدان الرغبة وشعور القوة وكذلك فقدان شعور الحب ، وبالتالي ينقلب هذا الرجل إلى أنسان كسول خامل ومعتمد على الآخرين وهكذا يتحطم ذلك الحب وتنقلب الحياة إلى حالة لا نطاق .

وغالباً ما نرى هذا الرجل يخاف الوحدة أو الدخول إلى صومعته . وخوفه من الدخول إلى صومعته يكون ناتجاً من خوفه أن يفقد ذلك الحب فهو الذي شاهد أمّه في صغره وهي ترفض أبيه بعد أن كان يعود إليها من صومعته .

بعض الرجال لا يعرفون كيفية الانسحاب والابتعاد ، وهناك رجال آخرون لا يعرفون كيفية العودة من ذلك الانسحاب . الرجال الذين يوصفون بالجرأة يكون الانسحاب عندهم أمراً بسيطاً ولا يحتاج إلى أي جهد أو إذار أو حيرة . أما المشكلة عند هذا النوع من الرجال هي كيفية العودة؟ فالرجل في داخله يشعر

بأنه لا يستحق الحب ولذلك فإنه يخشى التقرب من المرأة والاهتمام بها.

وعلى هذا الرجل أن يعلم بأن المرأة تكون سعيدة جداً عندما ترى نزول زوجها إليها ومحاولته للإهتمام بها. فالنصيحة لهذا الرجل هي عدم الخوف من التقرب إلى المرأة.

كلا النوعين من الرجال، الحساس جداً والحرفي، يفتقدان في الحقيقة إلى الرؤيا الواضحة والتجربة لما تسميه بدورة المودة الطبيعية.

تعتبر معرفة دورة المودة عند الرجل مهمة جداً سواء بالنسبة للرجل أو المرأة. يشعر بعض الرجال في حالة انسحابهم وتركهم النساء بالذنب أو الارتكاب، وقد يشعرون - بطريق الخطأ - إن هناك خلل في تصرفاتهم وإنهم غير طبيعون. أبداً فإن هذا الانسحاب والدخول إلى الصومعة هو تصرف طبيعي ناتج عن أمور طبيعية في تركيبة الرجل، هذه هي جيلته.

### الرجل العاقل والمرأة العاقلة:

بصورة عامة لا يعلم الرجال مدى تأثير انسحابهم المفاجئ، وحيثتهم وحيثهم من ثم عودتهم إلى النساء. يتصورون أن النساء يعرفن أن ذلك الانسحاب هو طبيعياً وليس اختيارياً. وبعد أن عرفنا تأثير ذلك الانسحاب على النساء، يمكن للرجل العاقل أن يدرك أهمية الإصغاء للمرأة عندما تكلم فهو يعلم رغبة المرأة في التأكد المستمر من حب الرجل لها واهتمامه بها يعلم تلك الرغبة ويحترمها.

الرجل العاقل وفي الحالات الطبيعية - عدم الانسحاب والابتعاد - يحاول أن يكون هو البادئ في الكلام الودي مع المرأة. وإن لم يكن الوقت مناسباً للمواعيد فلأنه من المستحسن أيضاً أن يكون الرجل هو البادئ في الكلام، أي نوع من الكلام حتى لو كان كلاماً عاماً وذلك لأن بدأ الرجل بالكلام يربّع المرأة ويولد عنها شعور الحب والود والارتياح.

على الرجل العاقل وعندما يشعر بالرغبة وال الحاجة إلى الانبطاخ والانسحاب أن يؤكد للمرأة إنه لا يزال يحبها ويحترمها وإنها بحاجة إلى الوقت للاختلاء بنفسه

وإنه بعد ذلك لا بد وأن يعود إليها بأفضل مما كان عليه في السابق . وإن ذلك الانسحاب هو أمر طبيعي ولا داعي لقلقها . بعد انسحاب الرجل وانطوانه ودخوله صومعته ، وبعد أن يمضي تلك الفترة ويعود إلى المرأة ، هنا قد تحاول المرأة أن تستفسر عن ذلك الانسحاب وتحاول معرفة سببه . على الرجل العاقل أن يوضح للمرأة ويفهمها أن ذلك الانسحاب هو أمراً طبيعياً وإنه ليس من مخض اختياره وهو الآن عائد إليها وبنفسيه ممتازة وأنه على أتم الاستعداد لرعايتها والاهتمام بها .

وعلى المرأة العاقلة أن تعرف جيداً أن الرجل قليلاً الكلام داخل البيت وإن البدأ في الكلام يكون عادة من قبل المرأة .

وعلى المرأة أن تعرف كيف تختار الوقت المناسب للكلام ونوعية الكلام ، ومن ثم تبدأ بالحديث وكذلك على المرأة العاقلة أن لا تحاول إجبار الرجل على الكلام ، وإن إصغائه إليها دليل على حبه لها واهتمامه بها ، وعدم إصرار المرأة على مشاركة الرجل في الحديث له أثر إيجابي بالغ على نفسية الرجل .

وهنا يمكن للمرأة أن تتكلم وتتبرأ عن حبها ومشاعرها للرجل وسعادتها ، وكل ذلك يكون بعيداً عن إلحاح المرأة وطلبها المشاركة من الرجل .

تتكلم المرأة العاقلة وتتوقع من الرجل وبصورة تقائية وتدريجية المشاركة في الكلام ويدأ هو بالتعبير عن عواطفه ومشاعره تجاهها .

والمرأة العاقلة لا تحاول معاقبة الرجل على صمته وانسحابه ، ولا تحاول أن تلجمه . تعلم المرأة تلك الحالة الطبيعية عند الرجل ، وهي الابتعاد والانسحاب ، وكذلك تعلم جيداً أن بعد زوال تلك الفترة فإن الرجل سيعود إليها وبنفسية أفضل بكثير من السابق ، سيعود إليها وهو على أتم الاستعداد للإصغاء إليها والتحدث معها وتلبية طلباتها ، تعلم المرأة إن تلك الظاهرة الضعنة هي نعمة وليس نعمة .

والسؤال هنا هو : كم من النساء يعرفن هذه الحقيقة عن الرجل ويتصرفن من هذا المنطلق !!

## الفصل السابع

### حالات المرأة النفسية

#### تقلبات المرأة العاطفية

في الفصل السابق ذكرنا أن للرجل تقلبات عاطفية، فتارة يكون الرجل في حالة عاطفية طبيعية وفجأة ويدون أي سبب ظاهري أو أية مقدمات نراه ينطوي على نفسه وينسحب عن المرأة التي يحبها وبعد ذلك يدخل إلى صومعته التي لا يحب أن يدخلها أحد آخر معه.

وبعد ذلك الانسحاب والانطواء رأينا أنه يخرج من تلك الحالة كما دخلها، دخلها بدون سبب ظاهري وخرج منها بنفس الأسلوب. وبعد خروجه يعود ثانية إلى المرأة وهو محمل بأحلى العواطف ومستعد لاسعاد المرأة وتلبية جميع متطلباتها.

هل إن تلك التقلبات تصيب الرجل لوحده دون المرأة، أم أن للمرأة أيضاً نصيب فيها؟ الجواب هو إن الرجل ليس وحده في هذا المجال، فللمرأة أيضاً تقلبات عاطفية مثلاًما عند الرجل إلا أن الأسباب والأسلوب يختلف عند كليهما. ولنتعرف على ما عند المرأة من تقلبات وأسباب.

#### ال النساء كالأمواج :

أفضل تشبيه لحالة المرأة ولتقلباتها العاطفية هو موجة البحر. فالمرأة تشبه موجة البحر فعندما تشعر المرأة بأنها محبوبة ومرغوبة فإن روحها المعنوية ترتفع

ونرى على وجهها الفرحة والابتسامة العريضة الدائمة، وتكون حالتها النفسية في القمة. إلا أن الموجة بعد ذلك الارتفاع تنخفض، ويصاحب ذلك الانخفاض تدهور في حالة المرأة النفسية. تصل تلك الموجة إلى القمة وذلك عندما تكون المرأة سعيدة ومبتهجة، وبعد ذلك تغير نفسيتها فتتحطم تلك الموجة وهذا التحطّم يكون مؤقتاً إذ بعد أن تتحطم موجة البحر وتصل إلى القعر، نرى نفسية المرأة تبدأ بالتحسن وتعود الابتسامة على وجهها ثانية.

تبدأ الموجة وبصورة تلقائية بالارتفاع، وعندما ترتفع تلك الموجة تشعر المرأة آنذاك بوجود كم رهيب من الحب والعاطفة مخزون لديها وتؤدي إعطائه لمن تحب. ولكن عندما تهوى الموجة وتنزل إلى الأسفل تشعر المرأة ذلك الوقت بفراغ داخلي، هذا الفراغ يحتاج منه الرجل أن يملأه بالحب والعاطفة هذه المرحلة يطلق عليها «مرحلة التنظيف العاطفي عند المرأة».

عندما ترتفع الموجة تشعر المرأة بالسعادة وتبدأ بتقديم الحب بسخاء، وبعد ذلك بفترة من الزمن تهبط تلك الموجة ونتيجة لذلك الهبوط يتولد عند المرأة شعور أشبه بتصفيه حساب عاطفي، وتحاول التفتيش في داخلها عن وجود أي احتياج أو رغبة، في هذه الحالة تشعر المرأة بحاجة ورغبة شديدة للكلام عن المشاكل، تبدأ بشكاوى لا تنتهي وتبحث عن مستمع لها يفهم ويقدر ما تقول وما تشتكى منه.

في إحدى الدراسات حول هذا الموضوع ذكرت واحدة من السيدات إن عملية الهبوط عند النساء تكون أئمّة بالوقوع في «بئر مظلم». وعندما تقع المرأة في ذلك البئر المظلم فإنها تغرق في اللاوعي وتكون أفكارها مشتلة وقد تحس المرأة وقتها بشعور عاطفي غامض وغير واضح بالنسبة لها. قد تشعر بالباس والوحدة وعدم وجود أية مساندة، وعند ذلك تسوء حالتها النفسية بصورة كبيرة ولكن في حالة وصولها إلى قعر البئر وشعورها أن هناك من يقف إلى جانبها ويساندها، عندها وبصورة أوتوماتيكية وسريعة تتحسن حالتها وتبدأ من جديد

**بالشعور بالنشوة والسعادة وتكون وقتها مصدراً للسعادة لمن حولها.**

يعتمد استعداد المرأة على إعطاء واستقبال الحب والعاطفة على حسب شعورها بنفسها، وبمعنى آخر فإنه يعتمد على تقديرها لنفسها، فعندما يكون تقدير المرأة لنفسها تقريباً سلبياً فإنها في تلك الحالة غير مستعدة لإعطاء أو استقبال الحب والعاطف، ففي هذه الحالة تشعر المرأة بأنها مغلوب على أمرها وتكون في حالة نفسية مزرية. وكل ما تحتاج إليه هو الشعور بالعاطفة والحنان من قبل الرجل.

وهنا فإنه من المهم جداً بالنسبة للرجل أن يعلم هذه النقطة جيداً، عليه أن يعلم أن حالة المرأة هذه تستدعي منه أن يكون في غاية اللطافة معها وأن يحسن معاملتها ويشعرها بذلك الحب وتلك العاطفة التي تتمناها وتطلبها منه. إنها زوجته وهي بأمس الحاجة إلى ذلك الشعور. وعلى الرجل أن يعلم أيضاً إن شعور المرأة بالسعادة معناه سعادة من حولها، وشعورها بالكآبة والتعاسة معناه قلة الراحة لمن حولها.

#### **رد فعل الرجل تجاه الموجة:**

عندما يقع الرجل في غرام المرأة عندما يغمره شعور الحب والعاطفة ويعيش في حالة نعيم وسعادة وتزهو الدنيا أمامه وتتفتح الزهور أمام ناظريه، وتبدو تلك المرأة في نظره وكأنها مصدر إشعاع وحب دائم.

في ذلك الوقت ويكل سذاجة يتصور الرجل إن ذلك الحب والشعور العظيم والسعادة التي يعيشها هي حالة دائمة ولا يمكن لها أن تزول أو أن تتأثر إلا أن الحقيقة هي غير ذلك، فدليلاً على ذلك من المحال إله أمر مستحيل البقاء على ما هو عليه، واستحالاته كاستحالات بقاء الجو على حالة واحدة وعدم تغيره، إذ إن ذلك مستحيل فلا بد للجو أن يتغير ولا بد من حدوث وتتابع الفصول الأربعة وكل ذلك التغير يكون مصحوباً بتغير في درجات الحرارة.

واستحالاته كاستحالات بقاء الشمس مشرقة ومشعة، فلا بد للشمس أن تغيب

في السماء وأن تعود إلى الشروق صباح اليوم التالي، وأيضاً فإن هناك أياماً تكون فيها السماء صافية يمكن أن ترى الشمس وهناك أياماً تكثر فيها الغيوم والتي تحجب عن الشمس وشاعها.

ومثلما تحدث تلك التغيرات الطبيعية بالنسبة لما حولنا وتتقلب من حال إلى آخر، فالامر كذلك بالنسبة للعلاقة بين الرجل والمرأة لها تقلباتها ودوراتها، فالرجال ينكحون وينطرون على أنفسهم وينسحبون عن النساء ويتوقفون عن الكلام ويفضلون العزلة، وبعد ذلك فجأة يعودون إلى نسائهم وهم في حالة نفسية أفضل بكثير مما كانوا عليه في السابق.

وكذلك النساء فنراهن في حالة نفسية ممتازة ومعنوية عالية وعلى أتم الاستعداد لتقديم الحب واستلامه، وبعد ذلك نراهن في حالة نفسية سيئة ومعنوية متدهورة وليس لديهن القابلية والرغبة على التعامل مع الحب وشعور العواطف.

والسؤال هنا هو: هل يشعر الرجل بأية مسؤولية تجاه تلك التغيرات التي تحصل عند المرأة؟، وبمعنى آخر: هل يشعر الرجل بأية مسؤولية حول سعادته وتعاسة المرأة؟ هل يلوم نفسه عندما تكون المرأة تعيسة؟ وهل يشعر بالفخر والاعتزاز بنفسه عندما تكون المرأة سعيدة؟.

الجواب وبكل تأكيد هو: نعم، فالرجل يتصور أنه هو المسؤول عن التغير المفاجئ الذي يحصل عند المرأة و يؤثر على حالتها النفسية. فعندما تكون المرأة سعيدة يعتقد الرجل أن تلك السعادة هي نتيجة لمعاملته الطيبة وحسن تصرفه مع زوجته وهو بلا شك سائز في الطريق الصحيح وعندما تكون المرأة تعيسة وفي حالة نفسية متباعدة يعتقد الرجل وقتها إن تلك التعاسة والحالة النفسية المزرية هي نتيجة تصرفاته والسلوك السلبي الذي يتبعه في معاملته، وبعدها يبدأ الرجل محاولاته الجاهدة إلى معرفة السبب في تلك التعاسة التي تمر بها المرأة ومن ثم التخلص من ذلك السبب وإعادة الفرحة إلى المرأة. وقد تصل الأمور

بالرجل إلى بذل كل جهوده إلى درجة إنه يصر على معرفة السبب، وقد يسبب هذا الإصرار الضجر والممل عن المرأة ويسبب مشكلة. في كلا الحالتين، سعادة المرأة وتعاستها، يشعر الرجل بأنه المسؤول عن ذلك.

تكون المرأة سعيدة وبنفسية وروح معنوية عالية وهنا يشعر الرجل بالفرحة لذلك وبعد دقائق ويدون أي سبب ظاهري ملموس تنقلب نفسيتها وتتغير روحها المعنوية وتحل على وجهها ظاهرة العبوس والاشمئزاز، وهنا يشعر الرجل بصدمة وحيرة واضطراب. ما الذي حصل؟؟ ما سبب كل ذلك التغيير المفاجيء؟! وهنا يحاول الرجل أن يستعرض الأحداث في مخيلته ليتعرف على السبب هل إن هذا التغيير المفاجيء كان بسببه؟! هل قام بعمل ما أزعج المرأة وسبب لها كل ذلك؟! هل قال شيئاً لم تود المرأة سماعه وكان السبب في ذلك التغيير؟! يبدأ الرجل بمحاولاته تلك إلى أن يصل إلى درجة العزل والاستسلام.

#### لا تُحاول الإصلاح:

لنلق نظرة على ما حصل بين الزوج خالد وبين زوجته ياسمين. فقد تعرّف خالد على ياسمين وقررا الزواج وعاشا معاً لمدة ثلاثة سنوات.

أثناء السنوات الثلاث تلك كان خالد يلاحظ ومن فترة لأخرى حالة «الموجة» عند زوجته ياسمين والتغيرات التي تحصل في نفسها وتصرفاتها.

أثناء تلك الفترات كان خالد يحاول أن يعرف السبب الحقيقي الذي يسبب ذلك الغم والهم لزوجته، ظن في البداية إنه هو السبب وإن ما يحصل لزوجته كان إما لعمل أهوج قام هو به وأغضب زوجته وكذا حاطرها، أو إنه قال شيئاً لم يعجبها. كان دائم المحاولة لمعرفة السبب وذلك كي لا يتكرر ولا يدفع الزوجة إلى المرور بتلك الحالة النفسية.

كان أحياناً يلقي اللوم على نفسه ويظن أن ما فعله قبل قليل لم يعجب زوجته أو ما قاله كان السبب في ذلك، وكان غالباً ما يحاول عدم تكرار ذلك في المستقبل.

ولكنه وبالرغم من كل التعديلات التي أجرياها في حياته فإنه لم يلاحظ أي تغيير على حالة زوجته وكان خالد - ومن منطلق سجهاته بحقيقة الموجة عند المرأة - كلما رأى زوجته ياسمين بتلك الحالة التعيسة يحاول «إصلاح العوقب» أملاً منه في إعادة البهجة والسرور إلى زوجته التي يحبها ويحاف عليها ويسهر على راحتها فكان كلما تغيرت نفسية ياسمين ومررت بتلك الحالة يسادر ومن منطلق حبه إلى محاولة تهدئتها وتطييب خاطرها والتاكيد لها بأن كل شيء على خير ما يرام وليس هناك ما يدعو إلى قلقها أو تعاستها.

إلا إن ذلك العجود ومحاولات الإصلاح كان دائماً ما يؤدي إلى زيادة التعاسة وسوء الحالة النفسية عند ياسمين وبالتالي إلى نتيجة حكيمية، نتيجة لم يكن يرغب فيها أو يتوقعها. وبالرغم من كل ذلك إلا أنها لا زالت ومن فترة الأخرى تمر بنفس الحالة!! وبالتالي وصل خالد إلى نتيجة خلاصتها أن زوجته مريضة نفسياً «معقدة» وأن ليس هناك فائدة من محاولاته.

محاولات خالد هذه كانت دائماً تزيد من تعasse ياسمين وتسبب لها الضجر وكانت تجعلها تشعر بأن زوجها خالد لا يفهمها ولا يفهم حقيقة شعورها.

لا شك أن خالد كان ويكل حسن نية يحاول دائماً «الإصلاح» ومساعدة زوجته ياسمين على التخلص من الأسباب التي أدت إلى تعاستها وإعادتها إلى حالتها النفسية الطبيعية. لكن الحقيقة هي أن خالد ومحاولاته المستمرة كان يضر زوجته ياسمين ضرراً بليغاً إذ إنه كان يمنعها من ذلك الخروج، خروجها من حالتها النفسية المزرية. نعم كان يسد عليها طريق العودة.

عندما تكون المرأة في ذلك البشر فعلى الرجل أن يعلم جيداً إن أهم ما تحتاجه المرأة في تلك اللحظة هو وقوفه إلى جانبها والاستمرار في تقديم حبه وعطائه ومساندته لها بدون أية قيود أو شروط، نعم عليه أن يكون كريماً في حبه وعطائه معها.

وكذلك على الرجل أن يفهم إنه ليس هناك أي سبب خارجي أدى إلى التأثير على حالة المرأة النفسية، وإن ليس هناك أية مشكلة لعبت دوراً في ذلك التغيير، ودخله للمشكلة هذه، فإن حالة المرأة النفسية متغير إلى الأفضل وبالتالي فإن الأمور ستعود إلى مجازيها الطبيعية.

ذكر خالد: (أنا لا استطيع أن أفهم زوجتي ياسمين، فهي تكون ولعدة أسابيع في حالة نفسية ممتازة وروح معنوية عالية، تكون سعيدة وتسعد كل من حولها، ابتسامتها لا تكاد تخفي من على وجهها، عطاءها للحب لا ينضب ولا حدود له، متغيرة لكل ما حولها، تكون في قمة العذوبة لدرجة إني أحمد الله تعالى على الزواج منها، كيف لا وإنني أشعر باني أكثر الناس حظاً وأخشى أن يصيغنا أحد بالعين). إلا أنه فجأة ويدون أية مقدمات أو أمباب تنقلب زوجتي وتذهب إلى الجانب الآخر، تغير (١٨٠) درجة. تبدأ نفسيتها بالتغيير وتحدر إلى الأسفل وتتغير مزاجها وتتصبح عصبية ولا تحتمل أي شيء، كل شيء يثير أعصابها ويدفعها بعض الأحيان إلى احتجاجها ورفع صوتها. وتبدأ بالتشكي من كل الأشياء وكل الأمور التي كانت طبيعية بالنسبة لها، وحتى لو أن كل شيء كان هادئاً وكل الأمور في البيت تسير على ما يرام، إلا أنها لا تشعر بالراحة وتخاول إيجاد ما يمكن لها أن تشتكى منه، ولا تتوقف عن الشكوى.

إنها بالتأكيد ليست غلطتي، نعم لم تكن غلطتي، ومع كل ذلك فقد كنت دائماً أحاروأ أن أوضح لها باني لم أرتكب أي خطأ يمكن أن يجعلها تتضجر وتصل إلى تلك الحالة النفسية، كنت دائماً أحاروأ أن أساعدها على التخلص من ذلك الشعور والعودة إلى الحالة الطبيعية نعم كنت أقوم دائماً بذلك، كيف لا وإنها زوجتي وحبيبي وما يؤلمها يزلمني. ولكن للأسف فإن النتائج كانت دائماً عكسية!! كانت تزداد ضجراً واستياء وتزيد عندها حالة التشكي، وغالباً ما يتهمي بما المطاف إلى إضافة مشكلة جديدة إلى قائمة شكاويها).

خالد وكيفية الرجال لم يكن يعلم إن محاولاته المستمرة للتعرف على

سبب ذلك التغيير وإصراره على ذلك من أجل «إصلاح الموقف» وحل المشكلة، لم يكن يعلم إنه كان يسير تماماً بالاتجاه الخاطئ، نعم كان يسير في الاتجاه المعاكس وكان يتصرفه هذا يقف حاجزاً ومانعاً لتلك الموجة عند المرأة من الانخفاض والوصول إلى القعر، تلك الموجة والتي لا بد لها من التزول والوصول إلى القعر. فلكي ترتفع الموجة ثانية فلا بد لها من الوصول إلى القعر أولاً. كان خالد يحاول - حسب اعتقاده - إنقاذ زوجته ياسمين مما كانت عليه ولذلك كان يكتف من جهوده لمساعدتها، إلا أنه في الحقيقة كان يضر زوجته ولا يساعدها كان خالد وبكل حسن نية يمنع تلك الموجة من الهبوط، كيف يمكن للموجة أن ترتفع قبل أن تصل إلى القعر؟ عندما كانت الزوجة ياسمين في طريقها للنزول إلى الأسفل، كان وبدلاً من الاستغاء إليها ولشكاؤها وإشعارها بحبه ومساندتها لها والوقوف إلى جانبها، كان يحاول مساعدتها وذلك عن طريق إقناعها بأن الأمور طبيعية وكل شيء على ما يرام ولا داعي لقلقها ويتوقع منها أن تتقلل من تلك الحالة النفسية وتخرج منها وتعود إلى حالتها الطبيعية.

هذا الأسلوب هو أسلوب خاطئ، فآخر ما تريده المرأة سمعه وهي في تلك الحالة هو بالضبط ما كان خالد يردد ويعمله ويقوم به، كل ما تريده المرأة وهي في طريقها للنزول إلى القاع هو وجود شخصاً آخرًا واقفاً إلى جانبها، يستمع لها ولشكاؤها ويفهم حقيقة مشاعرها، هذا كل ما تريده المرأة في ذلك الوقت.

وهنا على الرجل العاقل أن يقدم للمرأة ما تريده وما ترغب، يبتعد عن الاهتمام بها على طريقته المعهودة، نعم إنها تمر بمرحلة خاصة، إن سبب كآبتها وحالتها النفسية المتدهورة ليس وجود مشكلة أو تصرف خاطئ من قبل الزوج أو أي شخص آخر، إنها حالة طبيعية تحصل لكل النساء في العالم ولأجل ذلك فإن على الرجل وبدلاً من كل ذلك أن يقدم للمرأة الحب والعاطفة والرعاية والاهتمام والصبر والتفهم لشكاوتها، على الرجل أن يقوم بذلك حتى لو أنه لم يجد فيما في اعتقاده سبباً لذلك التغيير في مشاعرها وتصرفاتها.

## حيرة الرجل :

بعد أن تعرف خالد على حقيقة «الدوره في الشعور» عند النساء، أي دوره التزول إلى الأسفل والوصول إلى الفعر ومن ثم الارتفاع، حاول تطبيق ذلك مع زوجته ياسمين وصمم على النجاح في مهمته، كيف لا وإنها تعتبر مهمة جداً بالنسبة لكل منهما.

بدأ خالد بمراقبة حالة زوجته النفسية، وذات يوم ويدون أي سبب لاحظ عليها بعض التغيير وبدأت عليها بوادر الانزعاج والاستياء ونفاد الصبر والشكوى. أيقن خالد وقتها أن زوجته قد بدأت بالنزول إلى ذلك البئر. وهنا حاول خالد أن يتصرف كما يجب وطبقاً للنصائح والإرشادات حاول أن يكون مستمعاً جيداً، فبدأ بالاستماع إليها ولشكاوتها ولكل ما كانت تقول وأبدى شعور التفهم والمواساة والحب والرعاية والعاطفة وابتعد كل البعد عن «الإصلاح»، ذلك الإصلاح الذي غالباً ما يكون (محاولة التعرف على السبب أو محاولة تهدأ المرأة).

كان تصرف خالد تصرفاً سليماً وفي متنبي الحكمـة والعـقل، إلا أن التـيـجة كانت بالـتـيـة له صـدـمة وكـارـثـة، كانت التـيـجة بالـتـيـة له وحسب تـفـكـيرـه فـشـل ذـرـيعـ غـيرـ متـوقـعـ أـبـداـ.

ما كان خالد يتوقعه بعد بذلك كل الجهود هو خروج ياسمين من البئر وعودتها إلى السطح، كان يتوقع أن تغير حالتها النفسية وتحسن وبعد ذلك تعود إلى حالتها الطبيعية، كان يتوقع في ذلك الوقت اختفاء تلك التكشيرة وعودة الابتسامة الجميلة على وجه زوجته ياسمين، توقع أن يرى زوجته وهي تحاوره وتدعاه مثلما كانت تفعل دائمـاـ.

ولكن وبـدـلاـ من كل ذلك شـاهـدـ تـدـهـورـاـ في حـالـةـ زـوـجـتـهـ الـنـفـسـيـةـ، وـبـعـدـ حـوـاليـ عـشـرـينـ دـقـيـقةـ نـفـذـ صـبـرـهـ وـتـمـلـكـهـ شـعـورـ الغـضـبـ وـقـرـرـ التـوقـفـ عـمـاـ كـانـ يـفـعـلـهـ، أـيـقـنـ إـنـهـ فـشـلـ فـيـ المـهـمـةـ. ذـكـرـ خـالـدـ إـنـهـ وـبـعـدـ ذـلـكـ الجـهـدـ الجـبارـ الـذـيـ

بذلك مع زوجته، لاحظ وأثناء استماعه لزوجته ولشكاؤها لاحظ زيادة في شكاوى ياسمين إذ أنها أخذت الحرية الكاملة في التعبير عن تلك الشكاوى ويدأت تتكلم بدون توقف، أصبحت حالتها (أسوأ مما كانت عليه قبل بدء الاستماع). لاحظ إنه كلما أطوال استماعه لزوجته ولشكاؤها، أكثرت هي من التذمر وقامت بذكر العزى من الشكاوى، زادت عندها الرغبة في التشكي !! وهنا نفذ صبره وحاول إفهام زوجته عدم الحاجة إلى التشكي إذ ما تشتكى منه غير حقيقي وإن الأمور في البيت طبيعية. ولا شك إن هناك شيء غير طبيعي في البيت إنه زوجته وحالتها النفسية التي لا تطاق، وطبعاً ثبت لهيب النار بينهما وتولدت مشكلة جديدة، كما حان وقت انتقامته، سمعت منه زوجها ملائكة

الحقيقة إن خالد وبالرغم من أنه أصبح مستمعاً وحاول الإصغاء إلى زوجته وإلى شكاويها إلا أنه حاول أيضاً «الإصلاح»، ذلك الإصلاح الذي لا تحتاج إليه المرأة أبداً. يا خالد ليست هناك أية مشكلة وليس هناك أي شيء يمكن لك أن تصلّحه، نعم ليس هناك أي خلل لا شك أن خالد قد تعرّف على حقيقة الدورة في الشعور عند النساء وفهمها، لا أن فهمه لم يكن كافياً، فهو خالد حقيقة تلك الدورة وكيفية حصولها وكذلك تعلم كيفية التعامل معها وذلك بالابتعاد عن الإصلاح والاكتفاء بالاستماع وتقديم المزيد من الحب والرعاية إلا أن ما لم يتعلم هو كيفية هبوط المرأة إلى الأسفل والفترة التي تستغرقها في ذلك الهبوط. توقع خالد وبعد أن طبق مبدأ الاستماع والمواساة والابتعاد عن الإصلاح أن تعود زوجته إلى حالتها الطبيعية بصورة سريعة!

ما لم يعلمه خالد هو أن المرأة وعند نزولها إلى ذلك البئر، فإنه ليس من الضروري عودتها السريعة إلى الأعلى حتى في حالة وجود من يستمع إليها ويلفها بالحنان والحب والرعاية. ما لم يعلمه خالد أن ذلك التصرف من قبل الرجل قد يزيد حالة شعور المرأة بالتعاسة و يجعلها تكثر من الشكاوى، وللعجب فإن ذلك دليل على نجاح الرجل ب مهمته !! نعم، فقد نجح الرجل في مسعاه وساعد المرأة كثيراً !!.

عندما نقول إن ذلك دليل على نجاح الرجل في مهمته فإن التعليل العلمي لذلك هو إن الرجل نجح في إيصال زوجته إلى قعر البئر - والذي كانت متوجهة إليه وكان لا بد من وصولها هناك - بصورة أسرع مما لو كانت لوحدها وعدم وجود شخص بجانبها إنه اختصر الفترة الزمنية لتلك المرحلة في دورة الشعور العاطفي عند المرأة، وبعد الوصول إلى القعر فما يتلو ذلك هو صعودها ثانية إلى الأعلى، النقطة المهمة هي لا بد من وصول الموجة إلى القعر كي تتمكن بعد ذلك من الارتفاع، هذه هي حقيقة ثابتة بالنسبة للدورة.

كان خالد مختاراً عندما لاحظ أن استماعه لزوجته وشكاويها وجهوده التي بذلها في ذلك الوقت ذهب أدراج الرياح ولم تشعر، لاحظ أثناء ذلك زوجته وهي متوجهة إلى الأسفل بدلاً من الأعلى. حالتها النفسية كانت تزداد سوءاً بدلاً من التحسن المنشود، شكاويها أصبحت أكثر بكثير من السابق، اعتقاد أن أسلوبه كان خطأ وأن زوجته ياسمين كانت تستغل تلك الفرصة وتحاول أن تزيد من شكاويها بذلك لسبب ما، سبب تحاول من ورائه تحقيق غرض ما في داخلها.

لكي نجي تلك الحيرة، فعلى الرجل أن يذكر إن مساندته قد تكون السبب الرئيسي في سرعة نزول زوجته إلى قعر البئر والذي كما ذكرنا إنها لا بد وأن تصله. فوجوب الوصول إلى القاع أمر مسلم به وليس فيه أي نقاش ولا يمكن لأي عقري على الأرض أن يغيره. وعليه فإن مساندته لزوجته كانت عملاً ناجحاً ومهماً جداً بالنسبة للاثنين، كيف لا وإنه قصر المسافة واختصر وقت المعاناة والشكاوى.

وكما نعلم فإن بعد وصول المرأة إلى قعر البئر فإنها لا بد وأن ترتفع إلى الأعلى وتعود إلى السطح، وبناء على ذلك فإن مساندة الرجل تكون ناجحة بالرغم من ظهور بوادر زيادة في الشكوى والتذمر عند المرأة، هذه الزيادة معناها الحقيقي هو زيادة سرعة نزول المرأة للأسفل واختصار الفترة الزمنية المطلوبة

لذلك النزول، ولتشذّر ثانية إنّه لا خروج من ذلك البُشَر المظلوم ما لم تصل  
المرأة إلى قعره:

كلّ ما يحتاج إليه الرجل عندما يحاول مساندة المرأة ومساعدتها على  
الخروج من ذلك البُشَر هو الصبر وعدم الجزع السريع، نعم الصبر الذي لم يتعود  
عليه الرجل في السابق.

وهنالك شيئاً آخر نود أن نذكره في هذا الصدد، نود أن نذكر إن سرعة نزول  
المرأة إلى ذلك البُشَر ومدة مكوئها فيه تختلف من حالة لأخرى، ومن الخطأ أن  
نظن أن الوقت الذي تستغرقه المرأة في كل حالة تحصل لها هو نفس الوقت،  
نعم قد يختلف الوقت من حالة لأخرى وقد يطول أو يقصر.

#### ما يحصل بعد خروج المرأة:

عندما تنزل الموجة عند المرأة إلى الأسفل وترتطم بالقعر ومن ثم تعود  
إلى السطح، عندها تعود المرأة إلى طبيعتها الأساسية وإلى شعورها بالحب  
والمشاركة.

ويباً إن الرجل لا علم له بحقيقة نزول الموجة الطبيعي عند المرأة، لذلك  
فإنّه يبقى محترأً للتغيير النفسي الذي يحصل عند المرأة، ولذلك يحاول جاهداً  
في التعرف على السبب ومساعدتها وإعادتها إلى حالتها الطبيعية، وكما عرفنا  
فإن جهوده هذه لن تفلح ولن توصل إلى أية نتيجة. وحيرة الرجل تزداد أكثر  
وأكثر عندما تخرج المرأة من ذلك البُشَر من تلقاء نفسها وتعود إلى وضعها  
ال الطبيعي ويندو عليها الفرحة والنشاط واستعدادها لتقديم الحب واستقباله، هنا  
فعلاً يختار الرجل ويحاول أن يجد سبباً في مخيلته.

لا يعلم إن نزولها للبُشَر كان طبيعياً ولا يعلم إن التغيير الذي حصل في  
نفسيتها كان أيضاً طبيعياً. وخروجها وتغيير حالتها النفسية ثانيةً كانا أيضاً  
طبيعيان. ولجهله بكل ذلك فما يظنه الرجل إن المرأة تبدلت نفسيتها وظهرت  
عليها علامات الانزعاج وساعات حالتها النفسية - نزولها للبُشَر - كان حتماً بسبب

مشكلة ما لم تود أن تناقشها معه. والظاهر إن تلك المشكلة قد زالت ولذلك عادت المرأة إلى حالتها الطبيعية.

وبالتأكيد فإن اعتقاد الرجل هذا خاطئ تماماً ولا صحة له، إنه مجرد خيال الرجل لا أكثر ولا أقل وعندما تعود المرأة ثانية للتزول إلى ذلك البشر، فما يتصوره الرجل إن السبب الذي أزعجها وعكر عليها مزاجها وغير حالتها النفسية في المرة الأولى قد عاد ثانية.

مشكلة حصلت سبب كل هذه التقلبات في حالة المرأة النفسية وبعد ذلك زالت المشكلة وعادت المرأة إلى حالتها الطبيعية، وهذا هي المشكلة تعود ثانية وهذا هي المرأة تتزعج ثانية؟ هذا هو ما يتصوره الرجل المسكين ! .

بدون المعرفة الحقيقة لطبيعة المرأة فإنه يصعب على الرجل فهم الحقيقة، وبجهله للحقيقة فإنه لا يمكن من تقديم ما يجب عليه تقديمه للمرأة ومساندتها وتقديم الحب والعاطفة لها، بل ما قد يحصل هو العكس، فعندما يرى الرجل هذه التقلبات في حالة المرأة النفسية والتي لا يجد لها أي سبب مبرر - حسب اعتقاده طبعاً - فإنه وقتها يتذمر ويدأ بالتأفاف وقد يفقد أعصابه ويتفوه بكلام يؤذى شعور المرأة، وهذا ما يزيد المشاكل بينهما. فقد يقول الرجل :

- كم مرة يجب علينا أن نمر بمثل هذه المعاناة؟
- هل كتب على العيش في مثل هذا الجو الغير طبيعي؟ إنها جحيم.
- لقد سمعت مثل هذا (قصده الشكاوى) من قبل .
- لقد اعتقدت إننا انتهينا من هذا الموال القديم.
- متى ستتوقفين عن ذكر كل هذه المشاكل؟
- لا أريد أن أتعامل مع ذلك ثانية.
- هذا جنون فإننا نتكلم في نفس المشكلة؟ إنك تعيدين وتسقلين، هل أصلك الجنون؟

- لم تكنك كل هذه المشاكل؟ ما مصيبةك؟
- إسمعنيني جيداً، لا أريد أن أعيش حياة جحيم في الخارج وحياة جحيم في البيت! يكفيني هموم العمل ومشاكله!
- هل تريدين أن أترك المنزل وأذهب إلى الخارج؟
- الظاهر إنه لا قائد من كل ذلك وأنا خارج.
- عندما تنتهي من التشكي ابتعني لي من يخبرني ذلك، أنا ذاهب إلى العقدين كي أرباح منك ومن شكاوتك التي لا تنتهي.

علامات تدل على نزول المرأة إلى البئر

قبل نزول المرأة إلى البئر تكون في حالة طبيعية وتعامل مع من حولها بنفس الأسلوب الذي تتبعه كل يوم، تستقر الحالة الطبيعية هذه إلى أن يحين موعد نزولها إلى ذلك البئر المظلم. وهنا تبدأ عليها التغيرات، تتدحر جالتها النفسية وتتساء وتصبح حساسة جداً وتكثر من الشكوى. على الرجل أن يدرك في هذا الوقت إن المرأة في طريقها إلى النزول وعليه أن يساندها ويقف إلى جانبيها.

ويمكن للرجل الحاذق أن يتعرف على حالة المرأة النفسية من خلال كلامها. ولتقرير وتوضيح ذلك ندرج أدناه بعض ما قد تقوله المرأة أثناء غضبها وشكواها، والحالة النفسية للمرأة أثناء قولها لذلك الكلام:

- ما تقوله المرأة: حالاتها النفسية
- ١ - لا ينتهي العمل، فدائماً هناك أعمال على أن أقوم بها.
- ٢ - أحتاج أكثر إلى ...
- ٣ - أنا التي تقوم بجميع الأعمال.
- ٤ - ولكن لماذا عن ...
- ٥ - محتارة

- ٦ - أنا لا أستطيع القيام بأي عمل آخر
- ٧ - يائمة
- ٨ - غير عابنة
- ٩ - مطالبة
- ١٠ - مبتعدة
- ١١ - عديمة الثقة
- ١٢ - طيب هل قمت بـ
- ١٣ - عدم الموافقة

في مثل هذه المواقف فكلما شعرت المرأة بمساندة الرجل أكثر فأكثر عندها تبدأ المرأة بالوثيق به وبالعلاقة التي تربطهما بعضها البعض وعندما تشعر بحرية وأمان أكثر في التزول إلى البشّر والخروج منه. تشعر إنه يمكنها أن تنزل وتخرج وبدون حدوث أي مشاكل أو كفاح في علاقتها بالرجل أو في حياتها.

هذه إحدى تعب العلاقة المبنية على الحب والاحترام والتقاهم.

وكذلك فعندما تكون المرأة في ذلك التزول إلى البشّر وأثناء مكونها فيه، وترى تفهم الرجل لما تمر به وترى اهتمامه بها وحيه ومساندته لها، فإنها لن تنسى هذا الصنيع للرجل وسيزداد حبه لها.

وإضافة إلى ذلك فإن موقف الرجل المتعهم بهذه المساعدة على التخلص من حقد الماضي في حياتها، سواء في مرحلة الطفولة أو في سن الشباب.

وأخيراً، وبعد أن تتأكد المرأة من حب ومساندة الرجل وتفهمه لذلك الحالة الطبيعية التي تحصل لها من فترة وأخرى، فإنها وعند تزولها إلى ذلك البشّر في المستقبل ستكون بحالة نفسية أفضل مما لو لم يتفهم الرجل موقفها وحالتها سيخف عندها شعور التعباسة والضجر. وذكر المشاكل سيخف كل ذلك

إلى درجة يكاد يكون معدوماً أو إنه سوف لن يؤثر على مظهر المرأة وتصرفاتها العامة، ستخلص هي من ذلك الشعور المقرف، وسيرتاح جميع من حولها، راحة للجميع.

### الاحتياج المتكرر عند المرأة:

في إحدى الندوات العلمية، ذكر أحد المشاركين - ولنطلق عليه اسم محمود - إنه عندما التقى بالفتاة - ولنطلق عليها اسم عالية - أعجب بها ويتصرفاتها، وبعد فترة قررا الزواج؛ وفعلاً تم الزواج وعاشوا معاً.

كانت عالية في البداية تتمتع بنفسية ممتازة وروح معنوية عالية، كانت مرحة ونشطة وذكية وكانت مصدر إشعاع حب لمن حولها، إلا أنه وبعد فترة ظهرت عليها علامات تختلف تماماً عما كانت عليه في السابق، فجأة بدأت عليها علامات القلق وعدم الاطمئنان! والحقيقة فإنه لم يكن هناك أي داع لكل ذلك، فكل الأمور كانت على خير ما يرام.

وبعد ذلك الشعور الغريب الذي انتابها أصبحت مطالبتها واحتياجاتها أكثر مما تتصور؟!

في البداية حاول محمود مساعدة زوجته عالية وذلك عن طريق التعبير لها عن مدى حبه لها ومدى أهميتها في حياته.

وبعد أن أكد محمود لزوجته شعوره هذا، لاحظ أن زوجته هدأت وارتاحت وعادت إلى حالتها الطبيعية. واستمر الحال على هذا الشكل لمدة تقارب الشهر وبعد ذلك لاحظ محمود تكرار نفس الشيء ثانيةً. لاحظ التدهور المفاجيء في حالة زوجته النفسية ويدأت مرة ثانية تشعر بالقلق وعدم الاطمئنان وأيضاً كثرت مطالبيها! كانت وكأنها لم تسمع ما قاله محمود في المرة السابقة أو إنها لم تفهم منه أي شيء.

وعندما لاحظ محمود تدهور حالة زوجته النفسية للمرة الثانية وبدون أي سبب، استاء لذلك وغضب ومن ثم حصلت بينهما مشكلة كبيرة.

وبعد أن انتهى محمود من ذكر هذه الحادثة، لاحظ أن عدداً كبيراً من الحاضرين من الرجال بدؤاً بذكر حوادث مشابهة مروا بها مع زوجاتهم.

الحقيقة هي إنه عندما التقى محمود بالفتاة عالية، كانت الموجة عند عالية في تلك الفترة في حالة صعود إلى الأعلى، ولذلك كانت تبدو عليها علامات الفرح والسعادة والحالة النفسية الممتازة. واستمرت كذلك إلى ما بعد الزواج. وبعد أن وصلت الموجة إلى ذروتها كان لا بد وأن تعود للهبوط مرة ثانية، ولذلك بدأت عالية تشعر بالقلق وعدم الارتياح وتعبت حالتها النفسية وكثرت مطالباتها، هذه المرحلة كانت بداية نزول الموجة عند عالية.

هنا لم يفهم الزوج محمود سر التغيير المفاجيء في حالة عالية النفسية، ولكن بعد أن تكلم معها وأكد لها حبه وأهميتها في حياته، شعرت عالية بارتياح كبير وهدأت نفسيتها وبدأت بالخروج من ذلك البئر والارتفاع للأعلى. وهنا شعر محمود - والذي لم يعلم سر ذلك التغيير المفاجيء - بأنه قد حل المشكلة.

ولكن ما حصل هو بعد مرور شهر تقريباً وعندما عادت الزوجة عالية مرة ثانية إلى ذلك الشعور الغريب، شعور القلق وعدم الراحة وكثرة الطلبات - وهذا دلالة على نزول الموجة عندها والذي يجهله محمود - هنا شعر محمود بالضيق والازعاج والضجر، وشعر بإهانة كبيرة موجهة له من قبل زوجته عالية. كيف يمكن أن تعود زوجته عالية إلى ذلك الشعور بعدما أكد لها على حبه لها وأهميتها في حياته؟!

وهنا بدأ ينظر إلى الموضوع من زاوية أخرى، بدأ ينظر على إن زوجته لم تصدق كلامه الذي قاله لها في المرة الماضية وإنها لا تثق به، وهنا انتهى الموقف بينهما بمشكلة جديدة.

بعد أن عرف محمودحقيقة الزوجة عند المرأة أیقنتها إن التغير الثاني الذي حصل لزوجته وشعورها بعدم الارتياح وعدم الأمان والضجر والشكوى كان أمراً طبيعياً جداً، وإنه أمر لا بد من حصوله. وأيقن كذلك إن ذلك الشعور هو شعور مؤقت وسرعان ما يزول. وكذلك أدرك مدى سذاجته وجهله عندما اعتقد إن زوجته لن تنزل إلى ذلك البشر المظلم وإلى تلك الحالة النفسية المتدهورة وإنها لن تتشكى مرة ثانية وخصوصاً بعدما أكد لها حبه الغامر وأهميتها في حياته في المرة الأولى.

معرفة محمود لهذه الحقيقة، حقيقة التغيرات الطبيعية التي تحصل للمرأة ساعدته كثيراً في حياته المستقبلية، فعندما كانت زوجته عالية تبدأ في حالة التزول كان هو يفهم ذلك التغير الطبيعي، ولذلك فعندما كانت تتدحرج حالتها النفسية وتبدأ بالتشكي والضجر، كان هو بدلأً من أن يطمئن زوجته ويحاول إفهامها إن كل شيء على ما يرام وإن لا داعي لقلقها، أو بدلأً من الضجر من تلك الحالة والدخول معها في مشادات كلامية، بدلأً من كل ذلك أصبح محمود يقف إلى جانب زوجته في وقتها هذا ويساندتها ويساعدها على التزول والمحكوت والصعود بأمان أكثرية، تماماً كما فعلت رسمياً معه .

أهم ما شجع محمود على الاستمرار في العيش مع زوجته عالية سلام وراحة بال زهدواه أعصاب هو إدراكه للحقائق الثلاث التالية:

- ١ - لا يمكن لحب الرجل ومساندته للمرأة حل مشاكلها وتغيير حالتها النفسية فوراً، ولكن حبه ومساندته ومساعدته ووقوفه إلى جانب المرأة يجعلها تشعر بالأمان عند نزولها إلى ذلك البشر والخروج منه. وإنه من السذاجة توقع حب المرأة الدائم والمستمر بدون انقطاع، فلا بد ومن وقت لآخر أن يحصل فتور في شعور المرأة إذ إن ذلك أمراً طبيعياً لا بد من حصوله. وبيان إدراك الرجل لهذه الحقائق فإن معنياته ستترفع ويكون أكثر استعداداً

٢ - نزول المرأة إلى البئر وتحتير حالتها النفسية إلى الأسوأ لا علاقة له بتصرف الرجل، إنه لا يدل إطلاقاً على أي خطأ ارتكب من قبل الرجل، أو على فعل الرجل في تعامله مع المرأة، وكذلك فإن مساعدة الرجل للمرأة ومساعدتها والوقوف إلى جانبيها لا يمكن أن يرقى عملية نزول المرأة إلى البئر، فمهما حاول الرجل فإن المرأة تستمر في التزول إلى أن تصل إلى قاع ذلك البئر (فلا يعود قبل الوصول إلى القاع). كل ما يمكن لتلك الجبهة المبذولة من قبل الرجل أن تفعله هو مساعدة المرأة في تلك الظروف العصبية.

٣ - عند نزول المرأة إلى البئر ووصولها إلى القاع، فإنها لها القدرة على الارتفاع، وهنا يجدن بالرجل أن لا يحاول الإصلاح؛ فليس هناك أي كسر أو عطل يحتاج منه أن يصلحه، كل ما هو مطلوب من الرجل في مثل هذه الظروف هو الحب والتفهم والصبر.

عندما لا تشعر المرأة بالأمان داخل البئر:

من المهم أن تشعر المرأة بالأمان عند مرورها بتلك الدورة، دورة نزولها إلى البئر ووصولها للقاع ومن ثم الارتفاع، إنها مهمة جداً وفيها راحة للمجتمع، إلا فإنها ستحاول إرغام نفسها على إخفاء حقيقة شعورها والتظاهر بمظهر آخر، مظهر يدل على أن الأمور طبيعية وليس هناك أي تغير في حالتها النفسية.

فعندما لا تشعر المرأة بالأمان عند نزولها إلى البئر وإن عليها أن تخفي حقيقة شعورها الذي لا يعجب الرجل الذي لا يستطيع أن يفهم حالتها، فهي عندئذ تسلك أحدي الطرق التالية:

- ١ - محاولة الابعد الجسدي عن الرجل.
- ٢ - قهر شعورها وذلك عن طريق الأدمان، إما الأكل المفرط أو العمل المستمر.

وحتى مع إدمانها هذا والذي تحاول من ورائه إخفاء حقيقة شعورها إلا أنها ومن فترة لأخرى لا بد من نزولها إلى ذلك البئر والخروج منه.

ما قد يحصل للمرأة في هذه الحالة هو إنها وبعد فترة من كبت مشاعرها والظهور بمظهر غير حقيقي، تصل بها الحالة إلى عدم التمكن من الاستمرار في ذلك التضليل، وعندها تفقد أعصابها وتتفجر مدوية وتثور. وفي هذه الحالة فإنه من الصعب السيطرة عليها.

هناك قصص كثيرة نسمعها عن أزواج عاشوا مع زوجاتهم في هدوء وسلام، وبعد فترة طويلة من الغشة وفجأة نرى هيجان وثورة المرأة وطلبتها للطلاق.

في كثير من هذه الحالات يكون السبب هو أن المرأة قد أخفت شعورها السلبي عند كل مرة كانت تنزل فيها إلى ذلك البئر المظلم ولم تتمكن من الإفصاح عنه وذلك خوفاً من المشاكل، ظلت تضغط على أعصابها وعلى نفسها وعلى شعورها فترة طويلة من الزمن مما جبب عندها حالة يمكن أن نطلق عليها (الخدر العاطفي وعدم الشعور بالحب).

إذا حاول الإنسان الضغط على مشاعره السلبية وحاول إخفائها وكتتها باستمرار فإن ذلك يؤثر أيضاً على مشاعره الإيجابية، ونتيجة لذلك فإن شعور الحب عند ذلك الإنسان يبدأ بالذبول والاضمحلال وبعد ذلك يموت.

لا شك أن الابتعاد عن المشاكل والمشادات الكلامية والخصام شيء ممتاز جدأ، فما أحلى الحياة تقضيها في راحة بالـ وهنـاء وسعادة بعيداً عن المشاكل ولكن لا يجب أن يكون ذلك على حساب أعصابنا وتصطنـنا وتطـاـهرـنا بشكل لا يدل على الحقيقة. لا يجوز أبداً أن نضغط على أنفسنا وأعصابناـ كـيـ نـفـادـىـ المشـاـكـلـ،ـ نـعـمـ يـجـبـ أنـ نـيـتـعـدـ عـنـ ذـلـكـ كـلـيـاـ لـأـنـ تـأـثـيرـهـ عـلـيـنـاـ وـعـلـىـ مـصـرـنـاـ بـلـيـغـ وـأـكـبـرـ بـكـثـيرـ مـنـ تـلـكـ المـشاـكـلـ (ـفـيـ فـصـلـ قـادـمـ سـتـحـاـوـلـ إـنـ شـاءـ اللهـ تـعـالـىـ مـنـاقـشـةـ كـيـفـيـةـ الـابـتـعـادـ عـنـ الـخـاصـامـ وـبـدـونـ الـلـجوـءـ إـلـىـ إـخـفـاءـ حـقـيـقـةـ مشـاعـرـنـاـ).

**إخفاء العواطف السلبية يؤثر على العواطف الإيجابية:**  
عندما تنزل الموجة عند المرأة وتحطم فإن ذلك الوقت هو الذي تكون المرأة فيه مقبلة على التطهير أو التنظيف العاطفي لديها.

وإذا حاولت المرأة عدم القيام بذلك التنظيف أو التطهير في داخلها، فإنها عندئذ تبدأ وبصورة تدريجية بفقدانها القدرة على إعطاء الحب أو استلامه من الرجل.

وكنتيجة لمحاولات المرأة لإخفاء عواطفها ومشاعرها الحقيقية فإن طبيعة الموجة من حيث النزول والارتفاع تتأثر وتعاقب. وعندها وبصورة تدريجية وبعد فترة من الزمن تصبح المرأة باردة الشعور وت فقد أحاسيسها العاطفية.

كل النساء ويدون أي استثناء يحتاجن إلى ذلك البشر، فمثلاً ما تحتاج ربة البيت إلى ذلك النزول فكذلك المرأة العاملة والناجحة في عملها والتي قد تكون رئيسة شركة كبيرة ويكون تحت يدها العشرات أو المئات من العاملين، أو قد تكون عالمة أو باحثة، أو دكتورة أو مهندسة أو أي مجال آخر، نعم كل النساء في العالم ويفضلن النظر عن طبيعة عملهن.

وهنا يقع كثير من الرجال في الخطأ، فالرجل المتزوج من امرأة ناجحة في عملها خارج المنزل والتي تظهر بمظهر القوة والحزم والسيطرة يعتقد إن تلك المرأة لا تحتاج إلى تلك اللحظات، لحظات الحاجة العاطفية! كيف يمكن لها أن تحتاج إلى العاطفة وهي التي ترأس مشروع عمل كبير ويعمل تحت إدارتها عدد كبير من العاملين، رجالاً ونساء. امرأة مثل هذه لا يمكن لها أن تحتاج إلى لحظات العاطفة! إنها امرأة حديدية ولا يمكن أن تحتاج إلى أية عواطف هذا الاعتقاد خاطئ جداً والعكس هو الصحيح، فالمرأة هي المرأة سواء كانت ربة بيت أو عاملة أو موظفة، فهي وبطبيعتها تحتاج إلى تلك اللحظات العاطفية. إضافة إلى ذلك فإن المرأة قد تكون أكثر حاجة إلى لحظات العاطف من تلك التي تقضي معظم وقتها في البيت. نعم فالمرأة العاملة تتعرض إلى كثير من

الجهد وإلى التلوث العاطفي ولذلك تزداد الحاجة عندها إلى التنظيف العاطفي ، مثلها مثل الرجل فما يحصل للرجل هو إنه يقضي ساعات طويلة في العمل ويستعرض خلالها إلى بذل جهود كبيرة في العمل وإلى توتر الأعصاب والإرهاق، وبعد ذلك وعندما يعود إلى البيت يشعر بأمس الحاجة إلى الراحة وهدوء الأعصاب .

وهذا قد يتبدّل إلى الأذهان سؤال مهم ، والسؤال هو : «هل إن نزول المرأة إلى البتر والتغيير العاطفي الذي يحصل عندها يؤثر على حياتها وأسلوب تعاملها مع الآخرين في مجال العمل؟» .

عندما تستيقظ المرأة في الصباح وترتدي ملابس العمل الرسمية وتتهيأ لذلك اليوم فإنها ذهنياً تهيء نفسها للعمل وتحاول أن تجعل جانب أحاسيس الحب والعواطف . تصبح امرأة عاملة تنظر إلى العمل وإلى العاملين من منطلق العمل وواجباته ، بعيداً عن العواطف والأحاسيس الشخصية وتحاول أن تندمج في العمل وتنجز ما يتطلب إنجازه من منطلق العمل البحث . ولكن عندما تتهيأ من العمل وتعود إلى البيت فإنها تكون في أمس الحاجة إلى الحب والمساندة العاطفية من قبل زوجها ، وهذا هو ما تمناه كل امرأة وترتجيه من الرجل . . . . .  
الحب والعاطفة . هذا ما تحاول المرأة العاملة فعله عندما تذهب إلى العمل ، ولذلك فإنه ليس من الضروري أن يؤثر التغيير العاطفي عندها على حياتها في العمل وعلى أسلوب تعاملها مع الآخرين . فكما ذكرنا فإنها في الصباح وقبل أن تغادر المنزل تهيئ نفسها ليوم عمل بعيداً عن كل الأحاسيس العاطفية السلبية والإيجابية ، تذهب إلى العمل وتنتظر إلى الأمور وتعامل معها بإسلوب طبيعي وبما يتناسب مع متطلبات العمل .

التأثير الأساسي لذلك التغيير العاطفي يكون واضحاً في داخل المنزل ومع الناس الذين تحبهم وتحتاج إليهم ، وطبعاً فإن الزوج هو في الطليعة .

## كيف يساند الرجل المرأة داخل البيت :

يتعلم الرجل الذكي كيفية عمل المستحيل لمساندة المرأة وإحاطتها بشعور الأمان في حالة التغير العاطفي والنفسي والذي يحصل لها وهي في داخل البشر، وإذا تعلم ذلك فإنه يساهم في خلق علاقة مليئة بالحب والسعادة والعواطف الجياشة والراحة على مر السنين. قد يواجه الرجل تغيراً كبيراً في حالة المرأة النفسية وتكون أشبه بالزوابع الرعدية ويشعر وقتها بضغط شديد وربما جارف يشده إلى الناحية الأخرى، ناحية المشاكل والألام، إلا أنه وببعض الصبر والمساندة والمساعدة فإن النتائج تكون مكافحة وعظيمة وتجتبه وتحجب العائلة كثيراً من المشاكل ووجع الرأس ويعيش في راحة وهدوء أعصاب.

أما الرجل الذي لا يهتم كثيراً بمشاعر المرأة ولا يغير انتباها إلى موضوع نزول المرأة إلى البشر والتغير العاطفي الذي يحصل عندها ولا يحاول الوقوف إلى جانبها ومساندتها وتقديم المساعدة التي تحتاج إليها المرأة آنذاك فإنه بجهله هذا يعقد الأمور ويساهم مساهمة مباشرة بخلق المزيد من المشاكل والتسبب في الآلام والمعاناة وعدم راحته وراحة زوجته وراحة أفراد العائلة. جهله هذا سيؤثر على العلاقة الزوجية ويضعف الحب والذي قد يصل إلى درجة التلاشي وبعدها تدريجياً تحل العasaة محل السعادة وتنقلب الحياة بينهما إلى حالة لا تطاق.

## الرجل في الصومعة والمرأة في البئر :

زايد وريحانة، مثل أي عريسين عاشا في بداية زواجهما حياة ملؤها السعادة والبهجة والسرور، يقيا على هذه الحالة إلى فترة وبعدها ابتدأ الإثنان يعانيان من التغيرات الطبيعية التي تحصل عند الإثنين. فعندما كان يدخل زايد صومعته وينطوي على نفسه، كانت ريحانة تعاني من ذلك الانسحاب الذي لم تكن تعلم حقيقته. وبال مقابل فعندما كانت ريحانة تنزل إلى ذلك البئر المظلم وتبدل حالتها النفسية وتسوء، كان زايد يعاني من ذلك ويعتار كثيراً. وما

أراهم ما هو زيارتهم للطبيب النفسي، وبعد ذلك أصبحت حياتهما أسهل بكثير من الماضي.

قال زايد: لقد طبقت كل ما تعلمنه من الطبيب النفسي وكانت النتائج مذهلة وعظيمة. أنا وزوجتي ريحانة أصبحنا أكثر قرباً من بعضنا البعض مما كنا عليه في السابق، شعرت آنذاك وكأنني أعيش في الجنة، ولكن فجأة وبدون أية مقدمات بدأت زوجتي ريحانة تشكي وتتضجر من مشاهدتي للتلفزيون، وبدأت تعاملني وكأنني طفل. وبعد ذلك حصلت بيتنا مشادة كلامية أدت إلى خدام، لا أدرى ما حصل؟ قبل ذلك كنا في حالة ممتازة وفجأة تغيرت الأوضاع؟.

المثال السابق هو ما يمكن أن يحصل بين الرجل والمرأة وذلك عند تزامن تزول المرأة إلى البتر وتغير حالتها النفسية وانطواء وانسحاب الرجل ودخوله إلى صومعته. تزامن رهيب يحصل عند الاثنين ويؤدي إلى مأساة. فال المشكلة هنا كبيرة ولا يمكن التعامل معها ببساطة وبدون دراية وعلم.

لتحاول أن نلقي الضوء على ما حصل بين الاثنين: تعلم زايد ومن خلال زيارته للطبيب النفسي حالة التغير النفسي والعاطفي الطبيعي عند المرأة والذي شبهناه بنزول المرأة إلى البتر. وتعلم أيضاً ما يجب عليه فعله في مثل ذلك الوقت، والحقيقة فإن زايد نجح في مسعاه نجاحاً كبيراً. فعندما نزلت ريحانة إلى البتر، تذكر زايد كل تعليمات الطبيب النفسي وطبقها بالحرف الواحد، نجح في مسعاه حيث لاحظت ريحانة رعاية زايد لها واهتمامه بها وأحسست بالحب والحنان والاطمئنان مما شجعها ذلك على التزول إلى البتر والسباحة فيه بحرية تامة وبدون أي خوف أو قلق، وبعد ذلك ارتفاعها إلى الأعلى ثانية. ووقتها كانت في قمة الاستعداد لتقديم الحب واستسلامه، وكان زايد أيضاً في منتهى السعادة فشعر الاثنان بالحب المتبادل والسعادة، واستمرت الأمور على ذلك الحال لمدة تقارب الشهر.

ما حصل بعد ذلك هو تزامن في التغير العاطفي والشعورى عند الاثنين.

ف ذات مساء وبينما كان زايد في المنزل شعر بحاجته الطبيعية إلى الانتظاء والانسحاب والانزعال والتزم جانب الصمت ودخل في صومعته، عندها انتقل إلى غرفة الجلوس للراحة والاسترخاء وحاول أن يشغل نفسه بمشاهدة التلفزيون بعيداً عن زوجته ريحانة.

في تلك الأثناء كانت الموجة عند ريحانة في طريقها للنزول إلى الأسفل، لذلك تأثرت ريحانة من تصرف زوجها زايد هذا وشعرت بالألم والمضايقة. شعرت أن انسحابه وابتعاده عنها كان بمثابة نهاية لأحلى وأجمل شهر قضياه مع بعض، وإنها ستفقد مثل تلك الحياة. تلك الحياة الجميلة والتي كانت بمثابة الحلم الدائم الذي كان يراودها منذ الطفولة. إنسحاب زايد كان صدمة عنيفة لريحانة، كان أشبه باعطاء قطعة حلوى لطفلة صغيرة وأخذها منها ثانية، أو كجلب ملابس جديدة لطفل بمناسبة العيد السعيد، وبعد قيام الطفل بارتدائها أول يوم وفرحته بها، يتم أخذها منه وحرمانه من ارتدائها ثانية.

#### تعليق زايد وريحانة لنصرفهما:

من الصعب جداً لزايد أن يفهم شعور ريحانة بإهماله وإياها وذهابه إلى غرفة الجلوس لمشاهدة التلفزيون، فغضب ريحانة من تصرفه هذا ومن ثم زجره وتعنيفه ورفع صوتها، كل ذلك كان غامضاً ومبهماً الأسباب بالنسبة لزايد.

فحسب تفكير ومنطق زايد، فهو كان شديد الرعاية والعناية والاهتمام بزوجته لمدة شهر كامل وأنه بعد ذلك يستحق فترة من الراحة والهدوء. قام زايد خلال الشهر الماضي بحب كل اهتمامه وتركيزه على زوجته وحاول خلالهما التأكيد لزوجته على حبه لها وتمسكه بها وإنه لا داعي لقلقها بعد ذلك.

كل ما أراده زايد وبعد بذلك لكل ذلك الجهد لإراحة زوجته وطمأنتها إلى فترة راحة قصيرة، نعم أراد أن يختلي بنفسه ويتنزوي في غرفة الجلوس لمشاهدة التلفزيون. هل إن ذلك حرام أم جريمة؟ وإذا كان الأمر كذلك، فمتي تم إصدار مثل هذا القرار ولم يخبره أحد بذلك؟ هذا هو منطق زايد وتعليقه لما حصل.

أما منطق وتحليل ريحانة فكان يختلف تماماً عن ذلك، فالشهر الماضي كان من أجمل الأوقات وأحلاها إذ إنها عاشت خلاله فترة لا يمكن أن تنساها وتتمنى أن تكون حياتها امتداداً لذلك. شعرت ريحانة خلال الشهر الماضي بسعادة تامة وإطمئنان لدرجة إنها قامت من جانبها بإعطاء كل الحب والعواطف، وعليه فإنها لا تستحق ما فعله زايد. هل جزء الإحسان إلا الإحسان؟ ما فعله زايد كان بالنسبة لها لطمة قوية وجهها إليها وبدون أي سبب!

كان المفروض أن يزيد الزوج زايد من حبه لها ويكثر من اهتمامه بها، بدلاً من انسحابه المفاجيء هذا. هل كان زايد يحاول اللعب بعواطفها وأحاسيسها؟ هل إنه وصل إلى تلك الدرجة من الضحالة وعدم الشعور؟ هل تزوجها ليحطّم أعصابها؟! هذا هو منطق وتحليل ريحانة.

هل يؤثر ماضي الإنسان على تصرفاته؟

الجواب هو وبدون أي شك «نعم»، فكل الدراسات العلمية تؤكد على إن لماضي الإنسان تأثير كبير وعلاقة قوية على تصرفاته في الوقت الحاضر والمستقبل.

وبما إن ذلك يعتبر حقيقة علمية ثابتة ولا يمكن أن يشوبها أي شك، فلا داعي لضرب أمثلة جديدة، ولنعود إلى قصة زايد وريحانة ونرى تأثير الماضي على التصرفات الحاضرة.

فعندما ترك زايد زوجته ريحانة وانتقل إلى غرفة الجلوس لمشاهدة التلفزيون، غضبت زوجته وهاجت وعلا صوتها وبدأت تعنفه وتعامله معاملة الطفل، ردت الفعل هذه كان لها علاقة قوية و مباشرة لما حصل لريحانة في طفولتها.

ففي الطفولة كانت ريحانة تلاحظ اشغال والدها الدائم عنها وإهماله إياها. هذه الظاهرة كانت مؤلمة جداً بالنسبة لريحانة وظلّت راسخة وعاشت في عقلها الباطني اللاوعي.

وعندما لاحظت انصراف زوجها زايد المفاجئ عنها وإهماله إياها وذلك عندما ذهب إلى الغرفة الأخرى لمشاهدة التلفزيون وتركها وحدها وهي في حالة عطاء للحب وتوقعها الحب المتبادل من قبل زوجها، هنا وفي هذه اللحظة استيقظ العقل الباطن «اللاوعي» وتذكرت ما حصل لها في طفولتها من قبل والدها الذي كان منشغلاً عنها، لذلك نرى ردة فعلها كانت قوية جداً. ولو لا تفتح العقل الباطن وخروج تلك المشاعر الدفينة فيه منذ الطفولة وصعودها وانتقالها إلى العقل الظاهر «الوعي» لكان من الممكن والسهل جداً لريحانة أن تفهم تصرف زوجها ولأعطاه الفرصة الكافية لمشاهدة التلفزيون ولما هاجت وماجت وقلبت الدنيا وأقعدتها.

وباختصار فإن ردة الفعل تعتمد في بعض الأحيان على أحداث مهمة جداً حصلت في الماضي وترسبت آثارها وبقيت في العقل الباطن.

وهنا نود أن نوضح نقطة أخرى تتعلق بالزوج زايد وردة فعله تجاه هيجان الزوجة ريحانة، فلو إن زايد حاول تهدأة زوجته ريحانة بطريقة علمية صحيحة وطيب خاطرها بدلاً من انفجاره هو أيضاً ودخوله في مشادة كلامية حادة مع زوجته، لو إنه حاول أن يمسك أعصابه ويهدئي من روعها لعرف بعد ذلك السبب. نعم، يمكن له أن يعرف السبب بعد أن تهدأ الزوجة وتعود إلى وضعها الطبيعي، ولو عرف السبب ليطل العجب.

وبهذا التصرف من قبل زايد فإنه سيساعد ريحانة في دورتها العاطفية الطبيعية، سيساعدها على التزول إلى ذلك البئر المظلم بهدوء وأمان وبدون إحداث أية مشاكل. كانت ريحانة ستنزل إلى البئر وتصعد منه بهدوء وبدون أي توتر في الأعصاب. وعندما تصعد إلى الأعلى فإنها وبدون أي شك ستعود الابتسامة الجميلة على وجهها وتكون مصدر إشعاع للحب والعواطف. ولو إن زايد تصرف بحكمة وعقل، فإن ذلك التصرف سيساعد ريحانة على فهم حقيقة الانسحاب عند الرجل وانظرائه على نفسه ودخوله إلى صومعته المقدسة بالنسبة

له، ولمساعدتها أيضاً على أن تفهم إن الرجل وبعد ذلك الانسحاب فإنه لا بد وأن يعود إلى المرأة.

### منى تجربة المشاعر:

عندما ترك زايد زوجته ريحانة وانتقل إلى الغرفة الثانية لمشاهدة التلفزيون، تألمت ريحانة لذلك كثيراً ويدأت بالهجوم عليه وتعنيفه على فعلته هذه. عندها اندهش زايد من تصرف زوجته الغير مقبول والغير معقول بالنسبة له، وأول ما قاله لها: (لم هذا التألم وهذه العصبية التي لا داعي لها؟).

هذه الجملة هي التي أشعلت النيران في داخل ريحانة وأقامت الدنيا وأقعدتها. فهي كانت البداية للمشاكل التي تلت ذلك بعد ذلك فما قاله زايد لزوجته ريحانة هو «أسوأ ما يمكن لرجل أن يقوله لإمرأة محروحة المشاعر». هذا النوع من الكلام يؤذي المرأة بشكل رهيب، إنه أشبه بوضع كمية من الملح على جرح عميق وإغلاقه على ذلك الوضع، إنه يؤذي المرأة كثيراً. وعندما يكون شعور المرأة محروحاً، يلاحظ من كلامها وكأنها تحاول وضع الملامة على الرجل أثناء نقاشهما. وإذا حاول الرجل أن يبين للمرأة أن لا داعي لتألمها - وبعبارة أخرى إنها على خطأ - وإنه لم يقم بأي عمل يستحق عليه ذلك التعنيف، فإن الموقف عندئذ يتآزم وتكبر المشكلة وتسيّر الأمور من سبيء إلى أسوأ.

وقد تدرك المرأة المحروحة المشاعر والتأثير على الواقع وعلى زوجها جيداً أن لا داعي لكل ذلك الألم والهيجان إلا إنها تبقى عاطفياً متآلمة وكل ما تريده من الرجل وتحتاجه في ذلك الوقت هو أن يفهم الرجل حقيقة شعورها. حقيقة كونها متآلمة وتحتاج من الرجل أن يواسيها ويهدأ من روتها، هذا كل ما ترجيه وتطمح إليه.

## لِمَ يَتَخَاصِمُ الزَّوْجَانُ؟

أساء زايد فهم رد فعل زوجته ريحانة، فما فهمه زايد هو إن زوجته كانت تعترض على مشاهدته للتلفزيون وإنها تطالبه بعدم المشاهدة، بينما ما أثار ريحانة لم يكن فعل «مشاهدة التلفزيون وإنما الانتقال إلى غرفة أخرى». نعم، فلم يكن لريحانة أي اعتراض على مشاهدة زوجها زايد للتلفزيون إنه أمر طبيعي وبسيط ولا يتطلب آية معارضة أو شكوى، إلا أن مسألة تركها وإهمالها والذهاب إلى مكان آخر بعيداً عنها هو شيء مؤلم ولا تستطيع أن تقبله أو توافق عليه. هذه هي النقطة الأساسية التي سببت ثورتها وهيجانها، رسالة ريحانة إلى زوجها كانت «إنها متالمة وتريد من زوجها زيد أن يفهم ذلك».

المرأة بطبيعتها التي جعلت عليها تثق بالرجل وتفسح له المجال للإجراء أي تغيير أو تعديل يريده وذلك عندما تشعر بأنه يقدرها ويستمع إليها ولشكواها. فعندما أبدت ريحانة انزعاجها وتالمها بكل ما كانت تطلبه من خلال ذلك هو أن يستمع إليها زوجها زايد ويعيد إليها الثقة بحبه واهتمامه بها، وإن عملية مشاهدة التلفزيون لا تعني أبداً أنها أهم من ريحانة أو أن زايد يفضل الجلوس أمام شاشة التلفزيون ويتركها لوحدها، أو إنه سيقوم بذلك كلما كان متواجداً في البيت وإن ذلك سيكون شغله الشاغل. وبهذا الوضع الجديد فإن مكانة ريحانة ستلاشى من حياة زايد وستنذر الحياة العاطفية.

لا شك أن لزايد كل الحق في مشاهدة التلفزيون، وأيضاً لا شك أن لريحانة كل الحق في أن تعبّر عن مشاعرها سواء السعادة أو التعasse، وإذا كانت تعيسة في وقت من الأوقات فإنها وبكل تأكيد تستحق من زايد أن يستمع إليها ويتفهم شعورها ويؤكد لها من جديد حبه واهتمامه بها. لم يرتكب زايد آية غلطة عندما أراد مشاهدة التلفزيون وكذلك فريحانة أيضاً لم ترتكب آية غلطة في إبداء حقيقة مشاعرها في تلك اللحظة. الغلط كان في الفهم والتصرف من قبل الطرفين.

## يتجادل الرجل للحصول على حرية بينما تتجادل المرأة للحصول على الحق في الانزعاج:

ما يريد الرجل هو ترك بعض المسافة بينه وبين المرأة، وما تريده المرأة هو تفهم الرجل لها ومشاعرها. هذه هي القاعدة الأساسية في العلاقة بين الرجل والمرأة.

عندما لاحظت ريحانة ترك زايد إياها وذهابه إلى الغرفة الأخرى لمشاهدة التلفزيون ثارت غضبها، وعندما لاحظ زايد تلك الحالة العصبية شعر إن ردة الفعل تلك كانت مبالغ فيها وإنها مليئة بالظلم والإجحاف.

السبب الحقيقي لشعور زايد هذا هو ناتج عن جهله لحقيقة الموجة عند المرأة. فهو اعتقاد أن له الحق في أن يتتجاهل مشاعر ريحانة ويذهب لمشاهدة التلفزيون بالرغم من مظاهر الألم والانزعاج التي كانت بادية على زوجته. ولذلك عندما عبرت ريحانة عن مشاعرها وذلك بالغضب والتعنيف، ثار هو أيضاً وواجهها وحصلت بينهما مشادة كلامية، اعتقد زايد إن سبب هيجان ريحانة هو اعتراضها على مشاهدته للتلفزيون ومحاولتها الطلب منه باستمرارية المراقبة والاهتمام بها. شعر في تلك اللحظة أنه فقد حرية في التصرف في داخل المنزل، فما اعترضت عليه الزوجة هو عمل بسيط قام به، مشاهدته للتلفزيون، اعتقد أن ريحانة تحاول من وراء ذلك السيطرة عليه وتحديد حرية في الاختيار، لذلك كان لا بد من أن يثور ويعاقبها ويفهمها أنه حر وليس مقيد وله مطلق الحرية في مشاهدة التلفزيون وفي أي وقت يشاء، بينما الحقيقة ليست كذلك؛ نعم فردة فعل ريحانة تجاه ترك زايد الغرفة وذهابه إلى الغرفة الأخرى لمشاهدة التلفزيون كان محاولة منها للحصول على الحق في التعبير عن مشاعرها، الحق في أن تقول إنها عاضة وتطلب من الزوج أن يفهم ذلك. لم تكن عند ريحانة النية في تقييد حرية زايد وإجباره على عدم مشاهدة التلفزيون. لم تكن عملية مشاهدة التلفزيون العنصر الأساسي في هذه المسألة أبداً

فالموضوع يتعلق بعملية ترك زايد المكان وذهابه إلى مكان آخر بعيداً عن ريحانة، هذا هو مربط الفرس.

وطبعاً فإن هناك أموراً أخرى وأمثلة كثيرة تحصل بين الرجل والمرأة وتجر إلى مشاكل ووجع رأس، والسبب الحقيقي في كل ذلك هو سوء الفهم، نعم سوء الفهم في القصد والتصرفات.

### حل الخلافات عن طريق التفاهم:

الحياة الزوجية التي دامت عشر سنوات كانت تتخللها مشاكل كثيرة بين زايد وريحانة وبعد أن زارا الطبيب النفسي وبين لهما نوعية المشاكل التي يمران بها وكذلك وضح لهما الأسلوب الأمثل للتعامل مع تلك المشاكل، وبعد أن جربا وطبقاً توصيات الطبيب النفسي لاحظاً التغير العجيب الذي حصل لهما، فحياتهما تغيرت وأصبحت أكثر سعادة وراحة من قبل، استمر الوضع على هذه الشاكلة لمدة شهر وبعدها بدأت مشكلة أخرى.

ظن زايد وبطريق الخطأ أن تغير حالة ريحانة النفسية وتبقي كذلك ولن تعود إلى ما كانت عليه في السابق، ظن إن شهر من السعادة والحب والحنان والمشاعر العاطفية يمكن أن يغير شعور الإهمال واليأس الذي تولد عندها على مرور السنوات العشر الماضية. وكذلك كان من السذاجة أن تتوقع ريحانة الحب المستمر والحنان والرعاية من قبل زايد وعدم حاجته إلى الابتعاد عنها والانبطاء على نفسه والتزامه جانب الصمت. فعندما لاحظت ابتعاد زايد عنها وانتقاله إلى الغرفة الثانية لمشاهدة التلفزيون، تحركت الموجة عندها وبدأت بالنزول إلى الأسفل.

ردت فعل ريحانة في تلك اللحظة لم تكن لذلك الابتعاد الذي حصل فقط، بل إن ردة فعلها كانت عبارة عن خليط لتلك الحادثة وللحوادث السابقة التي حصلت على مر السنوات العشر السابقة. بدأ الجدال بينهما وتطور إلى صراخ وتعنيف وأخذ وعطاء ومن ثم انقلب الموقف إلى حالة خصم وتوقف عن

الكلام. ذهب كل منهما إلى ناحية مختلفة من البيت وهو ممتلىء بشحنة من الغضب وتوتر الأعصاب.

قررا الذهاب إلى الطبيب النفسي للتعرف على ما كان يحصل بينهما، وهناك شرح لهما الطبيب النفسي حقيقة ما حصل بينهما ووضع لهما ردود الفعل من قبلهما وبين لهما ما كان يجب على كل منهما فعله.

بعد ذلك استطاعا أن يحل مشاكلهما بصورة أفضل والعيش بهدوء وسلام. فهم زايد إنه عندما ابتدأ بالابتعاد عن زوجته ريحانة وانتقاله إلى الغرفة الأخرى، فإن ذلك سبب عندها بداية غسيل عاطفي وعندها شعرت بالحاجة إلى الكلام والتعبير عن مشاعرها وإنها لم ترغب أبداً في سماع ما يدل إنها على خطأ. ما أرادته هو توصيل معلومة بسيطة إلى زوجها زايد، ألا وهي إنها مستاءة وغاضبة.

بعد تلك الزيارة تشجع زايد وتقوت عنده العزيمة عندما عرف إن ريحانة لم تكن تحاول السيطرة عليه وتقيد حريته ومنعه من مشاهدة التلفزيون، بل إن كل ما كانت تجادل فيه وتكافع وتطلب من زايد هو مجرد استماعه إلى حقيقة مشاعرها. هذا هو كل ما كانت تصبو إليه. فللمرأة مطعم تحاول أن تتحققه ألا وهو استماع الرجل لها، وللرجل أيضاً مطعم يحاول أن يتحققه ألا وهو طلب الحرية.

وكذلك تعلم زايد إن مساندة المرأة والوقوف إلى جانبها والاستعداد لسماعها يزيد من قابليتها على مساندة الرجل وإعطائه مزيداً من الحرية وإفساح المجال أمامه للاختلاء بنفسه براحة تامة وعدم مقاطعة.

استماع الرجل للمرأة يشجعها على إعطائه الحرية:

فهمت ريحانة من الطبيب النفسي إن زايد لم يحاول أن يتتجاهلها أو يتتجاهل مشاعرها وذلك عندما انسحب وترك المكان وذهب إلى الغرفة الأخرى لمشاهدة التلفزيون.

وكذلك فهمت الحقيقة التي تقول إن زايد وبعد ذلك الانسحاب لا بد وأن يعود إليها ثانية وإنهما سيكونان مع بعض وفي حالة أفضل من السابق.

وكذلك فهمت أن الملازمة الدائمة والمستمرة بين الرجل والمرأة تؤثر على الرجل تأثيراً سلبياً وتثير عنده الشعور بالحاجة الماسة إلى الانسحاب والابتعاد.

وأيضاً فهمت إن ردة فعلها العنيفة وزجرها لزوجها زايد لمشاهدته التلفزيون ولدت عنده شعور محاولتها السيطرة عليه وتقيد حريته. وكان عليها في ذلك الوقت أن تبين لزايد إنها لم تنوى السيطرة عليه أو التقيد من حريته وإن له كل الحق في أن يفعل ما يشاء داخل البيت فهو أولاً وقبل كل شيء زوجها الذي تحبه وشريك حياتها المفضل.

ما يمكن للرجل فعله عندما لا يستطيع الاستماع للمرأة:

في إحدى زيارات زايد لعيادة الطبيب النفسي ذكر إنه ذات يوم كان جالساً في البيت وحده وكان يفكر بصمت وهدوء تامين، وبعد ذلك دخلت زوجته ريحانة وبدأت بالكلام المستمر وبدون انقطاع. حاول وقتها الاستماع إلى ما كانت تقول ولكنه لم يستطع التركيز، وسرعان ما نفذ صبره وانفجر غاضباً، والتبيجة كانت مشكلة جديدة استمر أثراها بينهما عدة أيام. مشكلة لم يكن مخططاً لها ولم تكن في الحسبان ولم يعرف لها أي سبب م مشروع.

كل ما حصل هو دخول الزوجة ريحانة المنزل ومحاولتها التحدث إلى زوجها الذي كان جالساً وحده في البيت. حاجة ريحانة إلى التحدث إلى زوجها زايد كانت في لحظة كان زايد في حالة ابتعاد وخلوة، كان في داخل صومعته ولم يرغب أبداً بدخول أي شخص إلى تلك الصومعة، هذا هو سبب المشكلة الأساسية والذي كان مبهمًا وغير معروفاً للاثنين.

ما يحصل أحياناً هو نزول الموجة عند المرأة وفي ذلك الوقت تزداد الرغبة عنها إلى التحدث، والمتحدث إليه هو دائماً الزوج وإن عليه الاستماع،

بينما يكون الزوج في ذلك الوقت في حاجة إلى الانسحاب والابتعاد والاختلاء إلى نفسه.

في مثل هذه الحالة لا يمكن الرجل من إعطاء المرأة ما تطلب وتريد، لا يمكن من الاستماع والإصغاء إليها، وإذا حاول الرجل إجبار نفسه على الاستماع فقد تزداد الأمور سوءاً، فبعد وقت قصير قد يصل الرجل إلى حالة الملل والضجر وبعدها ينفجر أو إنه سيشعر بالتعب والغثيان، وعندما تلاحظ الزوجة ذلك تتألم وتثور أعصابها أكثر وأكثر.

إذا شعر الرجل بعدم قدرته على الاستماع لزوجته والتركيز على ما تقول، عليه عندها اتباع الخطوات الثلاث التالية:

١ - على الرجل أن يتفهم حاليته النفسية، فأول ما يحتاج الرجل إليه هو أن يعترف لنفسه أنه بحالة نفسية تتطلب منه الانسحاب والابتعاد وأن ليس لديه أي شيء يمكن أن يقدمه للمرأة فمهما كانت كمية الحب الموجودة في داخله فإنه وبالرغم من ذلك لن يتمكن من الاستماع والإصغاء والتركيز، عليه أن يتبع كلياً عن محاولة إجبار نفسه على الاستماع.

٢ - على الرجل أن يفهم شكوى المرأة، نعم فما تتطلبه شكوى المرأة أكثر مما يمكن أن يقدمه في ذلك الوقت. فشكوى المرأة لها قيمتها وعلى الرجل أن لا يحاول إهمال المرأة أو التقليل من أهمية كلامها. وعليه الابتعاد عن تخطئة المرأة وإفادتها أنها غير محققة فيما تقول. يجدر بالرجل أن لا يحاول أبداً الاستخفاف بالمرأة أو بكلامها، فما يؤذى المرأة أذاً كبيراً هو إهمال الرجل لها وخصوصاً عندما تكون بحاجة إلى التحدث إليه.

رغبة الرجل بالانسحاب والخلوة إلى نفسه والابتعاد رغبة مشروعة وكذلك رغبة المرأة في التحدث والتقارب إلى الرجل فهي أيضاً مشروعة. وقد يخشى الرجل عدم إمكاناته على فهم المرأة وذلك لعدم قابلته على الاستماع في تلك الأثناء، وقد يشعر بأنها سوف لن تسامحه أو تثق به

**مستقبلًا إذا رفض الاستماع إليها.**

الحقيقة هي إن المرأة قد تفهم عدم استعداد الرجل للإستماع إليها وقد تؤجل الكلام إليه أو قد تزدجع لعدم استعداد الرجل للإستماع إليها، إلا إنها وبالتأكيد سوف تزداد ثقتها بالرجل وتكون أكثر تسامحاً معه. وذلك عندما تشعر بأن الرجل متوفهاً لها ومهتماً بها.

٣ - على الرجل أن يفهم موقف المرأة، فتفهم الرجل لموقف المرأة يساعد على الابتعاد عن إيقاع اللوم على المرأة والتغوفه بكلام جارح يؤذى المرأة ومشاعرها. يساعد الرجل على تجنب خلق مشكلة جديدة، فعندما لا يستطيع الرجل تقديم ما تحتاج المرأة إليه، عندها يمكن للرجل الابتعاد عما يزيد الأمور سوءاً، يمكن له أن يتبع عن الشجار والمجادلة. ما على الرجل فعله هو إفهام المرأة وبصريح العبارة بأنه يحبها ويحترمها ويقدر شعورها ويود أن يستمع لما تقول إلا أنه في حالة يحتاج فيها إلى التهدوء والراحة والاختلاء بنفسه وإنه بالتأكيد سيعود إليها وعندما سيكون كله آذان صاغية وسيقدم لها كل ما تحتاج.

**ما يمكن للرجل قوله بدلاً من الجدال:**

لم يكن زايد على خطأ عندما شعر بحاجته الطبيعية إلى الابتعاد عن زوجته والذهاب إلى الغرفة الأخرى بقصد الاسترخاء ومشاهدة التلفزيون، كذلك لم تكن ريحانة على خطأ عندما شعرت بالحاجة إلى الكلام والتحدث إلى زوجها. ولكن بدلاً من الخوض في نقاش طويل وعرض يجزء في النهاية إلى مشاكل ووجع رأس، كان يمكن لزايد وبكل بساطة أن يقول لزوجته (أنا أفهم إنك متنزعجة وتودين التحدث في ذلك، إلا إنني في الوقت الحاضرأشعر بالرغبة في الاسترخاء ومشاهدة التلفزيون وبعد ذلك يمكن أن نتحدث. صديقني إن قلت لك إن الكلام في هذا الوقت لن يجدي وذلك لعدم قدرتي على الاستماع والفهم لما قد تقولين).

هذا الأسلوب يتيح لزايد الراحة والاسترخاء ومن ثم تهيئ نفسه للإستماع إلى زوجته وتفهم كلامها ومن ثم مساندتها والوقوف إلى جانبها. جواب زايد هذا قد لا يعجب ريحانة في البداية ولكنها ستاحترمه وتنفذه.

لا شك أن ما تريده ريحانة وتتوقعه من زايد هو العطاء الدائم للحب والاهتمام والرعاية والاستعداد للإستماع إليها متى شعرت بالحاجة إلى ذلك، لكن الحقيقة غير ذلك فالرجل يحتاج أحياناً للاختلاء بنفسه وفي ذلك الوقت فإنه لا يمكن قادراً على تقديم ما تحتاج المرأة إليه، ما يمكن للرجل عمله هو تجنب ما قد يزيد الطين بلة، تجنب الخوض في نقاش وجدل.

والحل الأمثل هو احترام احتياجات الطرفين فالرجل يأخذ الوقت الذي يحتاجه للانسحاب والابتعاد وبعد ذلك العودة إلى المرأة وإعطائها كل ما تحتاج.

كذلك يمكن للرجل الذي لا تكون لديه الرغبة والاستعداد للإستماع للمرأة أن يقول لها: (أنا أفهم إنك متزعجة ومتآلمة ولكنني أحتج لبعض الوقت للتفكير بذلك. دعينا نرتاح قليلاً وبعدها يمكن أن نكمل الحديث في هذا الموضوع). يمكن للرجل اتباع هذا الأسلوب الذي يعطيه بعض الوقت للراحة والهدوء بدلاً من الخوض في نقاش وجدل تكون عاقبته غير محمودة.

ما يمكن للمرأة قوله بدلاً من الجدال:

عندما أشار الطبيب النفسي على ريحانة بضرورة إفساح المجال أمام زايد للانسحاب عند حاجته إليه، تساءلت ريحانة عما تفعله هي في ذلك الوقت وما الذي ستتجنّيه هي من قيامها بذلك؟

إن ما يصيب ريحانة هو أفضل ما يمكن لزايد أن يقدمه لها، فعدم إصرار ريحانة على استماع زايد لها عندما لا يكون لديه الاستعداد للقيام بذلك هو في الحقيقة تجنب لخلق مشكلة أكيدة؛ وثانياً فعندما يختلي زايد بنفسه ويعود بعد ذلك إليها فإنها وبلا شك ستحصل على أفضل ما عنده وما يمكن أن يقدمه

الرجل للمرأة. سيكون في أوج الاستعداد للإستماع والمساندة. لنتذكر إن الرجل مثل المطاط، فعندما نسحب المطاط ونترك أحد طرفيه نراه يعود بسرعة هائلة إلى وضعه الطبيعي، كذلك الرجل فعندما ينسحب ويبتعد نراه بعد ذلك يعود، وعند عودته تلك يكون مليء بالحب والعواطف والاستعداد لتلبية احتياج المرأة ومتطلباتها، وهذا الوقت هو أفضل وقت يمكن فيه للمرأة التحدث إلى الرجل.

قبول المرأة لحقيقة احتياج الرجل إلى الانسحاب والابتعاد والدخول إلى صومعته لا يعني أبداً أن على المرأة أن تيأس من الكلام إليه وتستسلم لذلك ويكون الصمت هو شعارها الجديد في البيت. أبداً فإن ما يعنيه ذلك هو توقيف المرأة عن مطالبة الرجل بضرورة الاستماع إليها في أي وقت تشعر هي بالحاجة إلى الكلام.

تعلمت ريحانة حقيقة أخرى، وهي إن الرجل يستطيع الكلام في بعض الأحيان وإنه يعجز عن ذلك في أحياناً أخرى. والتوقيت أمر مهم جداً وحساس ويلعب دوراً أساسياً في سر وصياغة نوع العلاقة بين الرجل والمرأة. تعلمت ريحانة عدم اليأس في التحدث إلى زوجها زايد، إلا أنه ينبغي عليها أن تتحين الوقت المناسب لذلك.

عندما يشعر الرجل بالحاجة إلى الدخول إلى صومعته فيجدر بالمرأة أن لا تتوقع المساندة من ذلك الرجل، عليها أن تحاول الحصول على المساندة من إحدى صديقاتها المقربات إليها. فيمكن للمرأة التحدث إلى إحدى صديقاتها وتحاول الحصول على المساندة والمؤازرة النفسية من خلال ذلك.

اعتماد المرأة الدائم على الرجل في الحصول على المساعدة والمساندة والمؤازرة يولد ضغطاً نفسياً على الرجل، وعندما تنزل الموجة عند المرأة وتشعر بالحاجة إلى الكلام والشكوى ويكون وقتها الرجل في صومعته، فإنه من الضروري جداً للمرأة أن تلجأ إلى إحدى صديقاتها وإلا فإنها وبمرور الزمن

ستشعر بالضعف والامتعاظ من زوجها ومن تصرفاته.

هل يمكن للمال أن يعوض المرأة عن احتياجها العاطفي؟

ذكر الزوج فكري : (حقيقة اني في حيرة نامة ولا أجد أي تبرير لتصرف زوجتي نائلة ، ففي بداية زواجنا كنا فقراء بالرغم من إننا كنا نعمل ، كنا بالكاد نستطيع توفير إيجار المنزل وتوفير الطعام والملابس الضرورية ، في ذلك الوقت كانت نائلة تشتكى وتتضجر من الحالة المزرية التي كنا نعيشها . وكنت أنا أيضاًأشعر شعورها وأحاول مواساتها ، إلا أنه وبفضل الله تعالى وشكري فقد تغيرت الأمور وانتهى وقت الفقر . لقد أصبحنا أغنياء ولدينا من المال ما يكفينا ويزيد ، إلا أنها وبالرغم من كل ذلك فلا تزال تشعر بالتعasse وتقوم بالشكوى ! كثير من النساء يتمنين أن يعشن حياتها ويكونن في مقامها ، حياتنا الحالية مليئة بالجدال والخصام وفوران الدم وهيجان الأعصاب . أشعر إن حياتنا في السابق كانت أفضل من حياتنا الحالية ، كنا أكثر سعادة وقت الفقر !! .

لم يفهم فكري حقيقة الموجة عند المرأة ، ففي بداية حياتهما وعندما كان الفقر محيط بهما من كل جانب كانت الموجة عند نائلة تنزل إلى الأسفل وتتغير تقسيتها من وقت لآخر وكانت تشعر بالتعasse . وأنذاك كان فكري يستمع إليها ويصغي لشكواها وكان من السهل عليه أن يتقبل ذلك التغيير في حالتها النفسية إذ أنه كان يظن إن السبب في ذلك هو الفقر ، ذلك الفقر الذي كان هو أيضاً يعاني منه .

يظن الرجال وبطريق الخطأ إن المال هو الحل لكل المشاكل ، فعندما كان فكري ونائلة يعيشان حياة فقر وكفاح لتحسين حالتهما الاجتماعية والاقتصادية ، كان فكري يصغي دائمًا إلى شكوى نائلة ويتعاطف معها ومع آلامها ، وذلك ما شجع فكري على الإصرار على بذل المجهود الكبير لتحسين الحالة الاقتصادية والخروج من ذلك الفقر وجلب السعادة لزوجته نائلة . ونتيجة لتصرف فكري هذا شعرت نائلة بحب ورعاية فكري لها .

ولكن بعد أن تطورت الأمور إلى الأفضل وانتقلًا من مرحلة الفقر إلى مرحلة الغنى استمرت حالة التضجر والشكوى عند نائلة وكانت تتباها من وقت لآخر. لم يتمكن فكري من فهم سر ذلك الشعور وتلك التعasse عند زوجته نائلة، ظن فكري وبطريق الخطأ إنه نتيجة للغنى الذي انتقل إلية فإن ذلك الشعور سوف لن يراود زوجته أبدًا وستكون في سعادة دائمة. إنهم أغنياء وعندهم المال الكثير فما الحاجة إلى تلك التعasse؟! لم هذا التضجر والشكوى؟! في مرحلة الغنى توقف فكري عن الاستماع إلى شكوى زوجته ولم يعطها الحق في تضجرها ونتيجة لذلك فقد ظنت نائلة إن فكري لم يعد يحبها أو يهتم بها ويمشاعرها.

لم يفهم فكري الحقيقة التي تقول إن المال لا يمكن أن يوقف مشاعر المرأة بالملل والتضجر والتشكي، لا يمكن للمال أن يزيل ذلك إذ إن المرأة سواء في حالة الغنى أو الفقر فإن الموجة عندها لا تبقى على حال واحد، فلا بد لتلك الموجة من التحرك، لا بد لها أن تنزل إلى الأسفل وعندتها تغير حالتها النفسية وتبدأ عليها علامات الملل والتضجر وتبدأ بالشكوى. ونتيجة لعدم فهم فكري لهذه الحقيقة فإن المشاكل كثرت بينهما وساءت الأمور. ومن المضحك إنه كلما ازداد غناً كلما ازدادت المشاكل بينهما.

في حالة الفقر كان محور تشكي نائلة منصب على المادة وال الحاجة إلى تحسين الوضع المادي، ولكن بعد أن اغتنى وانتقلًا من مرحلة الفقر ووداعها انتقل محور شكاوى نائلة إلى الناحية العاطفية وحاجتها إليها وتفصير فكري في ذلك المجال. وطبعاً فإن هذا التغيير في محور الشكوى هو شيء طبيعي ومفهوم.

### المرأة الغنية وحاجتها إلى التضجر والتشكي:

كتب أحدهم مقالاً نشرته إحدى الصحف اليومية يذكر فيه إن المرأة الغنية تحتاج إلى طبيب نفسي غني ليتمكن من تفهم شكوها ولি�تعاطف معها! .

يظن الناس وبالذات الأزواج إن المرأة الغنية لا تحتاج بل ولا يحق لها أن تشعر بالانزعاج والتضجر، فما الذي يمكن أن يكدر خاطرها وينغص عليها عيشها وهي صاحبة تلك الأموال الطائلة؟، هذا هراء ولا يمكن أن يقبل. لا يحق للمرأة أن تكون مثل الموجة ترتفع وتهبط وتتغير حالتها النفسية تبعاً لذلك. ما يتوقعه الناس من المرأة الغنية هو شعورها الدائم بالسعادة والهناء والسبب في ذلك هو إنها تستطيع أن تحصل على كل ما تريده عن طريق الأموال، كيف يمكن لمرأة بهذه أن تشعر بالتعاسة؟!

هذا التصور خاطئٌ ومغيبٌ للمرأة، فبالرغم من المال والجاه والمترفة الاجتماعية والظروف الممتازة المحيطة بالمرأة الغنية إلا إنها تحتاج إلى النزول إلى ذلك البشر المظلوم ومن ثم الارتفاع، تحتاج المرأة إلى أن تطلق العنان لموجتها والسماح لها بالنزول إلى الأسفل، تحتاج إلى ذلك. تشجع فكري عندما عرف هذه الحقيقة عن المرأة واقنع نفسه بأنه يمكن أن يعيش مع زوجته نائلة بسعادة، فهو الذي نجح في إسعادها في حالة الفقر فكيف يمكن له أن يعجز عن تحقيق مثل ذلك في حالة الغنى؟! أىقн فكري أن المال لا يمكن أن يعوض المرأة الغنية عن حاجتها العاطفية، وإن المرأة هي المرأة سواء في حالة الفقر أم في حالة الغنى. ستستمر المرأة دائماً في توجهاً هذا ولن تتوقف عنه أبداً. سيكون هناك فترة نزول الموجة ووصولها للقاع ومن ثم الارتفاع، لن تتوقف هذه الدورة الطبيعية عند المرأة أبداً.

### المشاعر وأهميتها:

إذا لم تحظى المرأة بالحب والرعاية والعطف والاهتمام من قبل الرجل عندما تكون في حالة نزولها إلى ذلك البشر، أي عندما تكون في حالة نفسية سيئة فإنها قد لا تشعر بالسعادة الحقيقة بعد ذلك. فلكي تشعر المرأة بالسعادة الحقيقة فإنها لا بد وأن تهبط إلى قاع البشر كي تتمكن من القيام بعملية التنظيف العاطفي وتنقية المشاعر، وهذه العملية تعتبر طبيعية وصحية جداً حيث بعد ذلك

التزول تخلص المرأة من المشاعر السلبية والمخاوف. فمثلاً نحن جميعاً كبشر نشيد السعادة والشعور بالحب فإذا كذلك يتاتينا ومن فترة لأخرى شعور الخوف والقلق والتعاسة والندم ويتوارد علينا التخلص من تلك المشاعر. كذلك المرأة فإن عملية التزول إلى البئر والخروج منه تساعدها على التخلص من مثل هذه المشاعر عندها.

وكذلك فإن الرجال يحتاجون إلى التعامل مع مشاعرهم السلبية كي يتمكنوا بعد ذلك من التمتع بالمشاعر الإيجابية. فعندما يدخل الرجل صومعته ويخلد هناك لنفسه ويلتزم جانب الصمت فإنه بذلك يتعامل ويعالج مشاعره السلبية ويعاول التخلص منها.

عندما تكون الموجة عند المرأة في حالة صعود إلى الأعلى وتغير حالتها النفسية نحو الأفضل وتبدياً تشعر بالسعادة والفرحة مرة ثانية، فإننا نلاحظ عندها قناعة المرأة بما عندها وما حولها، ولكن عند نزول الموجة وتغير حالة المرأة النفسية وبيداً عندها شعور الحزن والتعاسة والاكتئاب، نرى المرأة تستكين وتتدمر وتبدياً بذكر ما ينقصها في حياتها. والتعليق هو إن المرأة عندما تكون في حالة نفسية جيدة تزداد عندها قابلية الرؤيا والتجاوب مع الأمور الجيدة في حياتها. ولكن عندما تكون في حالة نفسية غير مرتابة فإن نظرة الحب والتجاوب تتغطى بسحابة سوداء كثيفة وتبدياً المرأة آنذاك تتجاوب تجاوباً سلبياً وتبدياً تنظر إلى ما ينقصها في حياتها.

يمكن أن نشبه ذلك بقدح فيه ماء إلى النصف، فعندما تكون الموجة عند المرأة في حالة ارتفاع وتكون في حالة نفسية جيدة فإنها ترى النصف مليان ولا تعير أهمية للنصف الفارغ، أما عندما تكون الموجة عند المرأة في حالة نزول وتكون حالتها النفسية غير مرتابة فإنها في هذه الحالة ترى النصف الفارغ ولا تنتبه إلى النصف مليان. فالنصف الفارغ الذي لم تلاحظه عندما كانت الموجة عندها في حالة ارتفاع، تبدأ بالتركيز عليه عندما تنزل الموجة.

لا يمكن الرجال من مساندتهم ومساندتها إلى جانبهن ومساعدتهن بدون معرفة هذه الحقيقة، حقيقة الموجة والتغيير النفسي الطبيعي الذي يحصل عند النساء. وإذا عرف الرجال هذه الحقيقة ووعوا إليها فإنهم سيمكنوا من معرفة الوقت الذي يجب عليهم أن يقدموا فيه الحب والرعاية والاهتمام للنساء، وإذا قاموا بذلك فإنهم سيجذبوا الكثير من ورائه.

## الفصل الثامن

### احتياجاتنا العاطفية

#### الإحتياجات العاطفية

هل هناك ما يسمى بالاحتياجات العاطفية؟ وإذا كان هناك إحتياجات عاطفية فهل إنها تتشابه عند الرجل والمرأة أم أن لكل منهما إحتياجات عاطفية تختلف عن الآخر؟.

هذا ما سنحاول بحثه وإلقاء الضوء عليه في هذا الفصل من الكتاب.

الجواب على سؤالنا أعلاه هو «نعم» وبدون أي شك، فإن للرجل والمرأة إحتياجات عاطفية لا بد من وجودها. ففي داخل كل من الرجل والمرأة أحاسيس وشعور وعواطف تعتريه وتؤثر على تصرفاته تأثيراً بالغاً وبناء على ذلك التأثير فإن تصرف الإنسان يكون تبعاً لها.

إلا إن الإحتياجات العاطفية عند الرجل تختلف تماماً عن الإحتياجات العاطفية عند المرأة، وللأسف فإن معظم الرجال والنساء لا يدركون حقيقة الاختلافات في الاحتياجات العاطفية لدى الجنسين؛ ونتيجة لذلك الجهل في الاحتياجات فإنهم لا يمكنون من معرفة الكيفية والطريقة المثلث لفهم بعضهم البعض وتقديم المساعدة والمساندة المطلوبة وتجنب المشاكل وسوء الفهم. فعندما يحاول الرجل القيام بعمل ما وذلك لأجل إسعاد المرأة وإدخال البهجة والفرحة إلى قلبها فإنه يقدم لها ما يحتاجه «رجل» آخر وليس ما تحتاجه المرأة.

وكذلك فعندما تحاول المرأة القيام بعمل ما يكون الهدف منه إسعاد الرجل فإنها تقدم للرجل ما تحتاجه «امرأة» أخرى وليس ما يحتاجه الرجل.

وهنا وبطريق الخطأ يتصور كل من الرجل والمرأة أن احتياجات الطرف الآخر العاطفية هي طبقاً لاحتياجاته هو أو لاحتياجاتها هي، فالرجل يقدر ويحاول أن يسد احتياجات المرأة العاطفية من منطلق احتياجاته هو شخصياً، وكذلك المرأة تقدر وتسد احتياجات الرجل العاطفية من منطلق احتياجاتها هي شخصياً.

ونتيجة لذلك التقدير الخاطئ، فإننا نرى وبدلاً من السعادة المرتقبة والمتوقعة، نرى الاثنين غير سعداء ويكون الجفاء وتوتر الأعصاب سيد الموقف.

وهذا فحسب تفكير الرجل فإنه يشعر بأن كل التضحيات والجهود التي بذلها من أجل سعادة المرأة التي يحبها لم تعد بأية نتائج طيبة وقد ذهبت أدراج الرياح. وكذلك المرأة فحسب تفكيرها فإنها قدمت وقدمت وقادمت بتضحيات كثيرة من أجل إسعاد الرجل الذي تحب إلا أنه لم يقدر أبداً من تلك التضحيات وإن مجدها كان سدى. والنتيجة هي عدم الاعتراف بالجميل من قبل الطرفين.

الحقيقة هي إن كل من الرجل والمرأة يفومان وبكل حسن نية بتقديم الحب والحنان والمودة والمساعدة والمساندة ولكن بإسلوب خاطئ وبطريقة تجعل كل تلك التضحيات تنقلب إلى منعطفات يتضاعف منها الطرف الآخر وبعض الأحيان يتصور إنها مضائقات معمدة.

فعندما ترى المرأة زوجها في حالة نفسية قلقة وغير مرتابة تقوم هي ومن منطلق المساعدة والمؤازرة - حسب تفكيرها - بطرح أسئلة عديدة على الرجل تحاول من خلالها وأهمها مواساة زوجها وتهداه أعصابه وإراحته.

وكما عرفاً سابقاً فإن طرح المرأة للأسئلة العديدة على الرجل وهو في حالة الانطواء والصمت والابتعاد تكون مزعجة جداً له وتشير أعصابه أكثر وأكثر، وقد يشعر الرجل في ذلك الوقت بمحاولات المرأة السيطرة عليه والتحكم به فنراه وبصورة تلقائية يتعد عنها أكثر من السابق وهنا تحتار المرأة المحبة ولا تدرى ما الذي يحصل وما العمل؟!

تضع نفسها مكانه وتبدأ تتصور لو إنها هي التي كانت متزعجة وفي حالة نفسية قلقة، مثل الحالة التي عليها الزوج في ذلك الوقت، وعندما قام الرجل بمواساتها بنفس أسلوبها (وهو التحدث إليها وطرح الأسئلة) فما الذي يحصل آنذاك؟ الجواب هو بالطبع أن أعصابها ستهدأ وترتاح نفسياً وتعود إلى حالتها الطبيعية، فيما الذي دهى الرجل إذاً؟ لقد فعلت بالضبط ما تصورته إلا أن النتيجة كانت معكوسة، لقد ازداد الرجل غضباً وابتعد أكثر، ماذا أصابه؟ لم لا يقدر على الأقل جهودها التي بذلتها في محاولاتها لمساندته والوقوف إلى جنبه؟ لم نكران الجميل هذا؟.

ونفس الشيء بالنسبة للرجل، فعندما يلاحظ ازعاج المرأة وسوء حالتها النفسية، يهت الرجل ومن منطلق الحب والرعاية والاهتمام ويقوم بإطلاق عبارات سحرية، عبارات يتصور الرجل أن لها مفعولاً عجياً وإنها بالتأكيد ستهدأ من روع المرأة وتساعدها على الخروج من الحالة المزرية التي هي عليها وستنقلها إلى عالم آخر، عالم الفرحة والبهجة. يحاول الرجل تطبيب خاطر المرأة وذلك بالتلقيح من شأن المشكلة التي تعاني منها المرأة. فقد يقول (لا تهتمي، فالموضوع ليس بذلك الحجم الذي تتصوريه).

أو قد يحاول الرجل تجاهل الموقف وتجاهل حالة المرأة التي هي عليها اعتقاداً منه أن المرأة تحتاج إلى بعض الوقت للانفراد بنفسها وبعد ذلك ستهدأ وتعود إلى حالتها الطبيعية. تصرف الرجل هذا يزيد من غضب المرأة ويشير أعصابها ويجعلها تشعر أن الرجل لا يهتم بها ولا يمشاعرها ولا يكن لها أي

تقدير أو احترام . وهنا وبدلاً من أن تكون المرأة متضايقة بسبب مشكلة واحدة، تصبح عندها مشكلتان، المشكلة الأساسية التي كانت متضايقها والمشكلة الجديدة وهي تصورها لشعور زوجها تجاهها .

وطبعاً فإننا نعلم إن ما قصده الرجل بتصريحه هذا هو عكس ما فهمته المرأة، نعم فالرجل هنا تصرف من منطلق تفكيره وما يمكن أن يساعده ويخفف عنه لو إنه هو الذي كان في ذلك الموقف . ما يريده الرجل عندما يكون متضايقاً أو أمامه مشكلة هو إما أن يختلي بنفسه وذلك للتفكير ومحاولة إيجاد حلأ للمشكلة، أو اعتقاده بأن المشكلة ليست بذلك الحجم الكبير الذي يتصوره، هذا ما يريده الرجل ولذلك نراه تصرف مع المرأة من هذا المنطلق .

بدون فهمنا الحقيقي لهذه الفروقات في الاحتياجات العاطفية بين الرجل والمرأة لا يمكننا أبداً أن نسعد ببعضنا البعض .

### أنواع الحب :

احتياجات الرجل والمرأة العاطفية كثيرة جداً ومعقدة وهي تكاد تختلف من شخص لأخر، إلا أن هناك احتياجات أساسية للجميع ويمكن تلخيص معظمها على أنها الاحتياج للحب . ويمكن أن نقول أن لكل من الرجل والمرأة ستة احتياجات فريدة وخاصة للحب وهذه الاحتياجات متساوية في القدر والأهمية .

فالاحتياجات الأساسية عند الرجل هي: الثقة، القبول، التقدير، الإعجاب، الموافقة، وأخيراً التشجيع .

أما الاحتياجات الأساسية للمرأة فهي: الرعاية والاهتمام، التفهم، الاحترام، التكريس، الشرعية والتأييد، وأخيراً إعادة التأكيد والثقة .

تعتبر مهمة معرفة احتياجات الحب عند كل من الجنسين مهمة صعبة وشاقة ولا يمكن التعرف عليها بسهولة ولذلك يصبح من العسير جداً تحقيقها . ولكن كل ذلك الغموض وتلك الصعوبة تزول وتلاشى وذلك من خلال معرفتنا

لأنواع الحب عند كل منهما، الرجل والمرأة. لذلك نذكر أدناه قائمة توضح تلك الاحتياجات عند الجنسين. وبمراجعةنا لهذه القائمة يمكننا وببساطة أن ندرك سبب عدم ارتياح الطرف الآخر أحياناً عندما نقوم بعمل ما القصد منه هو مساعدته على التخلص من الحالة النفسية السيئة وإعادته إلى حالته الطبيعية. وكذلك فإن هذه القائمة توضح لنا الطريق الصحيح الذي يمكن أن نسلكه لتطوير علاقتنا مع بعضنا البعض والابتعاد عن سوء فهم القصد والنية السليمة.

#### ما يحتاجه الرجل:

- ١ - الثقة به.
- ٢ - قبوله على ما هو عليه.
- ٣ - تقدير ما يقوم به.
- ٤ - الإعجاب به.
- ٥ - الموافقة على أعماله.
- ٦ - تشجيعه.

#### ما تحتاجه المرأة:

- ١ - الرعاية والاهتمام.
- ٢ - تفهمها.
- ٣ - احترامها.
- ٤ - تكريس الرجل حياته لها.
- ٥ - إعطاءها الأحقيقة وعدم إخبارها إنها على خطأ.
- ٦ - تأكيد الرجل المستمر لحبه لها.

لا شك إن كل من الرجل والمرأة يحتاجان إلى كل أنواع الحب المذكورة. فالتعرف على الأنواع الست الأساسية من الحب عند المرأة لا يعني أبداً أن الرجل لا يحتاج إليها، فالرجل أيضاً يحتاج إلى الرعاية والاهتمام به

وتفهمه واحترامه وتكريس المرأة حياتها له وتأييده وتكرار تأكيد المرأة لحياتها له ومشاعرها تجاهه.

والمقصود من «الاحتياج الأساسي للحب» هو إيفاء الاحتياج الأساسي المطلوب قبل أن يتمكن الإنسان من استلام وتقدير الأنواع الأخرى من الحب. فبدون الحصول على الاحتياجات الأساسية الست سواء بالنسبة للرجل أو المرأة معناه هو عدم التمكن سواء بالنسبة للرجل أو المرأة من الوصول إلى قمة التجاوب والتقدير.

### استيفاء الاحتياج الأساسي مطلوب أولاً:

يصل الرجل إلى قمة التجاوب والتقدير لل الاحتياجات الست الأساسية للحب عند المرأة، وهي كما ذكرنا سابقاً (الرعاية والاهتمام، التفهم، الاحترام، التكريس، الأحقية، التأكيد المستمر) عندما يشعر إنه استوفى احتياجاته الست الأساسية للحب.

وبالمقابل فإن المرأة أيضاً تصل إلى قمة التجاوب والتقدير للاحتياجات الست الأساسية للحب عند الرجل، وهي كما ذكرنا: (الثقة، القبول، التقدير، الإعجاب، الموافقة والتشجيع) عندما تشعر إنها استوفت احتياجاتها الست الأساسية للحب.

ففي مجال العلاقة بين الرجل والمرأة فإن أقوى سر لتطوير العلاقة هو معرفة أنواع الحب الأساسية التي يحتاج إليها الطرف الآخر. وب بدون معرفة هذه الاحتياجات فإن الجهود المبذولة والنوايا الحسنة سوف لن تستقبل من الطرف الآخر كما ينبغي ولن تتم.

من السهل على المرأة أن تقدم للرجل ما قد تحتاجه هي في ذلك الموقف متناسبة تماماً أن ما يحتاجه الرجل يختلف تماماً عما تحتاجه هي كإمرأة.

وبالمقابل أيضاً فإنه من السهل على الرجل أن يقدم للمرأة ما قد يحتاجه

هو في ذلك الموقف متناسياً تماماً أن ما تحتاجه المرأة يختلف عما يحتاجه هو كرجل.

نعامل بعضنا البعض على أنها من نفس الجنس وإن احتياجاتنا متماثلة ومتشاربة !! .

أقوى وأكثر سمة عملية لهذا الفهم الجديد للحب هو كون هذه الأنواع المختلفة من الاحتياجات الأساسية للحب هي متبادلة بين الرجل والمرأة، فعندما يحاول الرجل التعبير عن رعايته واهتمامه بالمرأة وتفهمهما، عندها وبصورة تلقائية تبدأ المرأة بالتجاوب المتبادل مع الرجل وتظهر له ثقتها وقبولها إياه على ما هو عليه. وهذا النوع من التجاوب يعتبر من أساسيات ما يحتاج إليه الرجل في الحب.

ونفس الشيء يحصل عندما تحاول المرأة التعبير عن ثقتها بالرجل ، عندها وبصورة تلقائية يبدأ الرجل بالتجاوب وذلك ياظهار رعايته واهتمامه بالمرأة . وهذا النوع من التجاوب أيضاً يعتبر من أساسيات ما تحتاج إليه المرأة في الحب .

سنحاول ومن خلال النقاط الست التالية توضيح الائنا عشر نوعاً من الحب وبطريقة عملية تكشف التبادل الطبيعي بينهما :

١ - تحتاج المرأة للرعاية والاهتمام ويحتاج الرجل إلى الثقة :

عندما يبدي الرجل رغبته بالمرأة وبمشاعرها ، تشعر المرأة آنذاك باهتمام الرجل بها وإذا تمكّن الرجل من إفهام المرأة وإقناعها بأنها إنسانة خاصة بالنسبة له ولها مكانة مرموقة في حياته ، عندها يكون الرجل قد نجح في تحقيق احتياج المرأة الأساسي الأول للحب . وبعد أن تحصل المرأة على احتياجها الأساسي الأول للحب ، ألا وهو شعورها باهتمام الرجل بها ورعايتها ، يتولد عندها شعور الثقة بذلك الرجل . وعندما تثق المرأة بالرجل تصبح بعد ذلك أكثر استعداداً للتجاوب معه . وعندما تصبح

المرأة أكثر تجاوباً مع الرجل، فإن ذلك التجاوب يولّد عند الرجل الشعور بالثقة بنفسه وبقدراته على الحب والعطاء وإسعاد المرأة.

والثقة بالرجل هي اعتقاد المرأة بأن الرجل يهتم بها وإنه يبذل كل جهوده من أجل إسعادها وسد احتياجاتها ومتطلباتها وأنه دائم المحاولة لجلب أفضل الأشياء وأحسنتها إليها. عندما تؤمن المرأة بكل ذلك وتبدأ تعامل الرجل على هذا الأساس ومن هذا المنطلق، عندها يستوفي الرجل احتياجه الأساسي الأول للحب، يستوفي شعوره بالثقة.

## ٢ - تحتاج المرأة للتفهم ويحتاج الرجل إلى القبول:

عندما تكون المرأة في حالة نفسية غير مرتاحة وذلك بسبب مشكلة ما أو نتيجة لهبوط الموجة عندها ونزولها إلى ذلك البئر المظلم فإنها تكون متزعجة جداً وتبدأ بذكر الكثير من المشاكل ولا تكاد تتوقف عن ذلك. وفي ذلك الوقت يكون الرجل العاقل في حالة استماع لمشاكلها ولشكواها، استماع يدل على الجدية والاهتمام والتعاطف. عندها تلاحظ المرأة ذلك وتشعر بأن هناك من يهتم بها ويستمع لشكواها وبالتالي تشعر بالراحة وهدوء الأعصاب وتعود إلى حالتها الطبيعية.

ونتيجة لشكواها واستماع الرجل لها وتعاطفه معها يتولد عندها ميل أكثر نحو الرجل. وكلما زاد إحساس المرأة بتفهم الرجل لها واستماعه لشكواها، كلما زاد عندها ذلك الميل وتبدأ بقبال الرجل على الوضع الذي هو عليه. ذلك القبول الذي يحتاج إليه الرجل، كذلك فإن الرجل يشعر بقبول المرأة له وذلك عندما تستقبله المرأة في حياتها على ما هو عليه وبدون محاولة إجراء أي تغيير فيه.

وما حصل لأنينا عدنان يعطي صورة واضحة لرفض الرجل لمحاولات المرأة في إجراء أي تغيير فيه، المصيبة عند المرأة هي إنها ويطبععنها تحاول تطوير الرجل وتقوم بتشكيل «الجنة» لأجل تحقيق ذلك

وتستمر في محاولاتها تلك بالرغم من معارضه الرجل. إنها فعلاً مشكلة ومن الصعب على المرأة أن تغلب عليها.

عدنان شاب منتف وذكي وناجح في عمله، قرر البحث عن الفتاة المناسبة له وذلك بهدف الزواج والاستقرار. أثناء بحثه تعرف على شابة مثقفة وذكية وناجحة أيضاً في حياتها العملية. تعرفا على بعض وكانت الحياة بالنسبة لهما مليئة بالعواطف والأشواق والتفاهم وبعد فترة قررا الاقتران بعض، وتمت الخطوبة، وهنا ابتدأت المصيبة.

في بعد أن تمت الخطوبة ابتدأت أمال بالتفكير «بتطوير» عدنان. وذات يوم وبينما كان يتمشيان في أحد شوارع المدينة أبدت أمال عدم إعجابها بطريقة تسرير عدنان لشعره وطلبت منه أن يغيرها، وبالرغم من أن ملاحظة أمال هذه أغضبت عدنان كثيراً ولم تعجبه إطلاقاً، إلا أنه ومن باب الأدب ظل ساكتاً ولم يرد عليها.

في اليوم التالي كررت أمال ملاحظتها ثانيةً وقامت بمحاولاتها من أجل إقناعه بالفكرة. رفض عدنان اقتراح أمال بأسلوب مؤدب ولم يتجاوب معها.

بعد فترة لمحت أمال إلى عدم إعجابها بطريقة عدنان في اللبس وطلبت منه إجراء بعض التعديلات، وهنا ازداد عدنان غضباً ورداً عليها بأسلوب فيه نوع من الغضاضة أملاً بأن تفهم أمال جوابه وتكتف عن تلك المحاولات.

لم توقف أمال عن محاولاتها تلك، وبالتالي اضطر عدنان إلى فسخ الخطوبة وإنهاء تلك العلاقة.

وعندما سُئل عدنان عن سبب فسخه الخطوبة، قال بكل غضب: (لا أدرى ما الذي أعجب أمال وجعلها توافق على الخطوبة؟! لقد ابتدأت بالاعتراض على كل شيء: لم تعجبها تسريرها شعري، ولم تعجبها

طريقتي في اللبس ، لقد اعترضت حتى على طريقي في المشي والأكل !!!  
لا أدرى إن كانت فعلاً أمحق بي في البداية أم إنها لم تتبه إلى كل هذه  
الأمور قبل الخطوبة ، إننا شخصان مختلفان والحمد لله فإننا تداركنا  
الموقف قبل فوات الأوان وأنهينا العلاقة . أنا متأكد لو إننا استمررنا في  
العلاقة وتزوجنا فإن حياتي ستقلب إلى جحيم؛ الظاهر إننا لا يمكن أن  
نعيش مع بعض ) .

قبول المرأة هذا لا يعني أبداً ولا يدل على إن الرجل كامل ، فالكمال الله وحده سبحانه وتعالى ، ولكن ذلك القبول يدل على افتتان  
المرأة بالرجل على ما هو عليه ولا تنوي إجراء أي تعديلات فيه وإنها واثقة  
به لدرجة إنه يعرف ويقدر إن كانت هناك أي تحسينات أو تعديلات مطلوبة  
وإنه سيقوم بذلك .

عندما يشعر الرجل بقبول المرأة به على ما هو عليه فإنه يصبح عندها من  
السهل عليه الاستماع للمرأة ومنحها ذلك التفهم الذي تحتاج إليه وتحقيق .

### ٣ - تحتاج المرأة للاحترام ويحتاج الرجل للتقدير :

عندما يتجاوب الرجل مع المرأة ويضع في أولوية قائمته احتياجات  
ورغبات وحقوق المرأة ، فإن المرأة تشعر باحترام الرجل لها .

وعندما تدل تصرفات الرجل اليومية على إنه فعلاً يحترم المرأة  
ويحترم شعورها ويأخذ بعين الاعتبار أفكارها ومشاركتها ، فإن شعور  
احترام الرجل لها ستأكّد عندها أكثر وأكثر . تذكّر الرجل لبعض المناسبات  
العزيزة عند المرأة ، مثل مناسبة الزواج أو عيد الميلاد أو زيارة أحد من  
أقاربها ، كل ذلك يزيد من شعور المرأة باحترام الرجل لها ، وعندما تشعر  
المرأة بذلك الاحترام فإنه يصبح من السهل عليها أن تعرف بالجميل وتبدا  
بتقدير الرجل ومجهوداته المبذولة في سهل إسعادها ، ذلك التقدير الذي  
يستتحققه الرجل .

فعندها يقدم الرجل للمرأة بعض الأشياء وتقوم المرأة بإبداء شكرها وتقديرها، عندها يشعر الرجل بتقدير المرأة له ولصنيعه.

ومن طبيعة الرجل إنه عندما يشعر بأن المرأة تقدره وتقدر جهوده التي يبذلها وإن جهوده تلك لم تذهب أدراج الرياح، فإنه يتسعج أكثر وأكثر على العطاء. وعندما وبصورة تلقائية فإن حبه للمرأة يزداد ويزداد كذلك احترامها لها.

#### ٤ - تحب المرأة التكريس ويحب الرجل الإعجاب:

عندما يقوم الرجل بإعطاء متطلبات المرأة أولوية ويتعهد بكل فخر واعتزاز بمساندتها ومساعدتها، عندها تستوفي المرأة احتياجها الرابع للحب. ألا وهو تكريس الرجل حياته وجهوده لها ولإسعادها.

وعندما تشعر المرأة بحب الرجل لها وإنها المفضلة في حياته، يفضلها حتى على نفسه، عندها تشعر بالسعادة والانتعاش. وإذا ترسخ لديها شعور تكريس الرجل حياته وجهوده لها ولإسعادها وإنه يفضلها ويفضل اهتماماتها ومتطلباتها حتى على أفضلياته هو شخصياً، فإنها تبدأ بالإعجاب به.

ومثلاً تحتاج المرأة إلى الشعور بتكريس الرجل حياته وجهوده لأجلها ولأجل إسعادها، فالرجل أيضاً عنده احتياج أساسي ألا وهو شعوره بإعجاب المرأة به. يشعر الرجل بذلك الإعجاب من قبل المرأة وذلك عندما يلاحظ عليها علامات تدل على الإعجاب به وبشخصيته وبمواهبه. مثل إعجابها بقوّة شخصيته ومرحه وأمانته وصراحته وروح العزم والمثابرة وما شاكل ذلك.

وعندما يشعر الرجل بإعجاب المرأة به فإنه يشعر وقتها بالأمان. وإذا شعر بالأمان مع المرأة فإنه بعد ذلك يزيد من تكريس حياته وجهوده ووقته للمرأة ولإسعادها.

## ٥ - تحتاج المرأة لإعطاء الأحقية ويحتاج الرجل إلى التأييد:

في حالة حصول أي جدل بين الرجل والمرأة أو عندما تكون المرأة في حالة نفسية غير مرتاحة وتكثر من الشكاوى، فإذا ابتعد الرجل عن الخوض في الجدل مع المرأة أو إذا حاول عدم مجادلتها أو الاعتراض على مشاعرها ومتطلباتها ويحاول أن يفهم موقفها ويعطيها الأحقية في وضعها ذلك، فما يحصل بالنسبة للمرأة هو إنها تشعر بالسعادة والحب وذلك لأنها تكون قد حصلت على احتياجها الأساسي الخامس من الحب. وهذا النوع من التصرف من قبل الرجل يعطي المرأة شعور الحرية أكثر من السابق.

عندما يتعلم الرجل الأسلوب الصحيح الذي يجعل فيه المرأة تشعر بأنه يحترمها ويحترم آرائها ولا يسخر منها فإنه وبدون أي شك سيحصل من المرأة على التأييد، وهذا التأييد هو احتياج الرجل الأساسي الخامس من الحب.

من المسلم به أن كل رجل يحاول أن يكون البطل وفارس الأحلام في نظر المرأة. وأفضل إشارة يمكن للرجل من خلالها أن يفهم إنه حصل على ذلك، هو تأييد المرأة. تأييد المرأة معناه اعترافها بطبيعة الرجل وقناعتها به وإنه هو الذي يملئ عياتها.

وهنا علينا أن نضع في الحسبان إن تأييد المرأة للرجل لا تعني به موافقتها الدائمة على كل ما يقوم به الرجل من أعمال. ليس من الضروري أن يكون مبدأ الموافقة معناه الموافقة على عين العمل بذاته، ولكن قد يكون مبدأ الموافقة معناه الموافقة على الأسباب والتوايا الحسنة التي دفعت الرجل للقيام بذلك العمل. فعندما يعود الرجل من العمل وفي طريقه إلى البيت يتوقف في أحد المطاعم ويجلب طعام الغداء لزوجته وعند وصوله يتفاجأ بزوجته وهي أعدت مائدة الطعام وفي انتظار عودته.

عمل الرجل لم يكن نافعاً أو مجدياً إذ إن الزوجة قد أعدت طعام الغداء ولم يكن هناك أي داع للزوج لأن يجلب معه أي شيء، إلا إن نية الرجل كانت مساعدة الزوجة والترفيه عنها وإراحتها من إعداد الطعام ذلك اليوم. هنا يعتمد الموقف على تصرف المرأة والزاوية التي تنظر الزوجة من خلالها للموقف. هل ستنتظر إليه على أن الزوج قد أخطأ في عمله هذا وإنه قد ضيع بعض الوقت والمال أو إنها ستنتظر إلى نوایا الزوج الحسنة وتنقول: (لقد فعلت خيراً بجلبك الطعام)، الحقيقة إن الطعام الموجود يكفينا للغداء فقط، وإننيأشعر ببعض التعب ولن أتمكن من إعداد طعام العشاء، وما جلبيه معك سيكون عشاءنا لهذه الليلة).

وطبعاً فإن النتائج المرتقبة لمثل هذا الموقف تكون معتمدة كلياً على ردة فعل الزوجة. عندما يحصل الرجل على الموافقة التي يحتاجها فإنه ويطبعيته يصبح من السهل عليه أن يتفهم مشاعر المرأة ويعطيها أحقيّة خاصة في شعورها.

#### ٦ - تحتاج المرأة إلى التأكيد المستمر ويحتاج الرجل إلى التشجيع:

عندما تبدو على الرجل وعلى تصرفاته المستمرة علامات تدل على الرعاية والتفهم والاحترام وإعطاء الأحقيّة والتكرار للمرأة فإنها تحصل بصورة تلقائية على احتياجها الأساسي السادس للحب، ألا وهو «التأكيد المستمر». ما تريده المرأة من الرجل هو أن تكون حبيبته ومحور اهتمامه، ومبدأ التأكيد المستمر يعطي المرأة هذا الشعور.

يظن الرجل وبطريق الخطأ أنه في حالة تقديره للمرأة احتياجاتها الأساسية للحب فإنه ومن باب البديهيّة أن تفهم المرأة وتتأكد من حبه لها واهتمامه بها ولا داعي أبداً أن يقوم هو بالتكرار المستمر لتأكيد كل ذلك. لقد أكد لها وبرهن على حبه وإخلاصه وتفانيه من أجلها، فما الداعي إلى الإعادة والتكرار؟ إنه أمر يبعث على الملل والضجر!

هذا خطأ كبير يقع فيه معظم الرجال إن لم نقل كلهم، نعم فمعظم الرجال يعتقدون إن المرأة وبعد كل هذه السنين لا بد وأن تفهم بأن الرجل عاش معها وكان مثالاً للاخلاص والتضحية وبرهن على حبه وتمسكه بالمرأة التي يحبها وهذا دليل كاف على حقيقة مشاعره.

الحقيقة هو عدم التكرار بالنسبة للمرأة يعني أن هناك خلل في العلاقة بينها وبين الرجل وبذلك فإنها تفقد احتياجها الأساسي السادس للحب. ولكي تطمئن المرأة وتبقى الأمور طبيعية فإن التأكيد هو الوسيلة الوحيدة التي يمكن من خلالها منع المرأة احتياجها الأساسي السادس، وبحصولها على ذلك يرتاح إليها وتزول كل تلك الشكوك.

يبقى احتياج الرجل الأساسي السادس للحب، ألا وهو التشجيع. مبدأ التشجيع وقوية العزيمة عند الرجل يتم من خلال إبداء المرأة ثقتها به وبqualsياته وبشخصيته، وعندما تقوم المرأة بمنع الرجل الثقة والموافقة والتقدير والإعجاب والتأييد فإن ذلك كله يشجع الرجل على الشعور بأنه هو الشخص المفضل عند المرأة وإنه البطل في نظرها.

وما ينتج عن ذلك هو إن الرجل وبعد أن يشعر بأنه هو المفضل عند المرأة فإنه وبصورة تلقائية يتشجع أكثر ويتحمس على القيام بتأكيد حبه للمرأة واحتياجه لها في حياته. وطبعاً فإن النتيجة هذه تكون من صالح المرأة أيضاً، إذ إن التأكيد هو حاجة أساسية عندها. ومن طبائع الرجل التي فطر عليها هو أنه يكون في قمة العطاء والسعادة وذلك عندما يشعر بأنه قد حصل على كل احتياجاته الأساسية للحب.

المصيبة تكمن في عدم فهم المرأة لما تطرقنا إليه وذكرناه، فقد تصرف المرأة مع الرجل وتحاول إسعاده بطريقتها الخاصة. تلك الطريقة التي تكون نافعة ومجدية وتؤدي إلى نتائج طيبة لو أنها استعملتها مع امرأة أخرى وليس مع رجل. نعم، فجهل المرأة لاحتياجات الرجل الأساسية

للحب قد يؤدي إلى نتائج عكسية وبالتالي خلق مشاكل جديدة فقد تقوم المرأة بتقديم الرعاية للرجل بدلاً من الثقة وذلك بالتأكيد يؤدي إلى تدهور في العلاقة بدلاً من تطويرها، أو قد تقوم بتقديم التفهم بدلاً من القبول، وهكذا.

### نكيد غير مقصود:

حياتنا اليومية العامة مليئة بالمحادثات، محادثات بين رجل ورجل آخر، أو بين امرأة وأمرأة أخرى، أو بين رجل وامرأة.

تثير المحادثات في الحالتين الأولتين، رجل مع رجل آخر أو امرأة مع امرأة أخرى، بصورة طبيعية حيث يكون التفاهم بينهم يسير ولا يكون هناك أي ليس أو غموض، وتكون النتائج تبعاً للأمور التي تكون محور الحديث والنقاش.

المصيبة الكبرى هي عندما يكون الحديث بين رجل وامرأة، ونكرر المصيبة عندما يكون الحديث بين الزوج والزوجة، فبدون الإلمام بمتطلبات الجنس الآخر لا يمكن أن يمر ذلك الحديث بصورة تخلو من جرح شعور بعضهم البعض. فالرجل يتكلم بإسلوبه الخاص والذي غالباً ما لا يكون مقبولاً عند المرأة، وكذلك تتكلم المرأة بإسلوبها الخاص والذي غالباً ما لا يكون مقبولاً عند الرجل. نرى ومن خلال المحادثات التي تحصل بين الرجال والنساء والتي تفتقد إلى عنصر الإلمام والدرأة بمتطلبات الجنس الآخر، نرى كيف يقوم الرجال بجرح شعور النساء وتسبب الأذى عندهن، وكذلك نرى نفس الشيء يحصل من قبيل النساء عندما يتحدثن إلى الرجال. لا أحد يعرف ما يريد وما يحتاجه الآخر، فالرجل يتكلم إلى المرأة ويعاملها من منطلق أسلوبه الرجولي في الحياة وطريقة تفكيره البحتة والخالية من أية اعتبارات لاحتياجات المرأة، تلك الاحتياجات التي تختلف تماماً عن احتياجاته.

وكذلك المرأة، فإنها تكلم الرجل وتعامله من منطلق أسلوبها النسائي في

الحياة وطريقة تفكيرها البحنة والتي تكون خالية تماماً من أية اعتبارات لاحتياجات الرجل التي تختلف تماماً عن احتياجاتها كامرأة، كثيراً ما يحصل ذلك في حياتنا اليومية.

تحصل هذه الأشياء في حياتنا اليومية والتي تجرؤ إلى سوء التفاهيم بين الجنسين، وقد تمتد أحياناً إلى أبعد من ذلك، فقد تصل إلى درجة التكدر والزعل أو حتى الخصم. نعم، فالرجل يشعر بجرح لشعوره وذلك عند عدم حصوله على احتياجاته الأساسية للحب. وقد لا تنتبه المرأة عندما تتحدث إلى الرجل إلى أن أسلوب الكلام الذي تستخدمه يعتبر جارحاً لشعور الرجل ولكرامته، قد تحاول المرأة التزام جانب الحذر ومراعاة شعور الرجل عند التحدث إليه، ولكنها وبسبب الاختلاف في الاحتياجات الأساسية بين الرجل والمرأة قد تقول أشياء لا يكون لها وقعاً جيداً على مسامع الرجل وعندها تكون النتائج عكسية.

من خلال معرفة المرأة لاحتياجات الرجل الأساسية للحب فإنها تستطيع أن تكون أكثر انتباهاً وحذرًا إلى المصادر التي تؤدي إلى تعكير صفو الجو بينها وبين الرجل.

توضح القائمة التالية أخطاء النساء الشائعة في الكلام التي لا تستوفي متطلبات الرجل الأساسية للحب والتي قد تجر بال التالي إلى مشاكل جديدة لا داعي لها أصلًا:

#### ما تقوله المرأة:

- ١ - تحاول المرأة تحسين أسلوب الرجل وذلك من خلال تقديم النصائح المجانية والتي لم يطلبها الرجل.
- ٢ - تحاول المرأة التغيير أو السيطرة على أسلوب الرجل وتصرفه وذلك بمشاركة ضجرها وشعورها السلبي معه «هنا نذكر أنه لا بأس من مشاركة المشاعر ولكن شرطه أن لا تكون بشكل عقاب للرجل»

٣ - لا تعرف المرأة بجميل ما صنع الرجل لها ومن أجلها، وبدلاً من ذلك تبدأ بالشككى وذكر ما ينقصها من أشياء أخرى.

٤ - تقوم المرأة بتصحيح تصرفات الرجل وتخبره بما عليه أن يفعل، تعامله معاملة الأطفال.

٥ - تعبّر المرأة عن تعاستها وشعورها السلبي بصورة غير مباشرة وبشكل ينم عن المبالغة، كقولها: «كيف يمكن لك أن تفعل ذلك».

٦ - تقوم المرأة بتصحيح أو انتقاد الرجل وذلك عندما يقرر شيئاً أو عندما يبادر في اتخاذ القرار.

ما يشعر به الرجل :

١ - يشعر الرجل بعدم حب المرأة له ويعتقد أن المرأة لم تعد تثق به.

٢ - يشعر الرجل بعدم حب المرأة له ويعتقد إنها لا تقبله على ما هو عليه.

٣ - يشعر الرجل باستبعاد المرأة له وإنها لم تعد تحبه إذ إنها لا تقدر صنيعه.

٤ - يشعر الرجل بعدم حب المرأة له إذ إنها لم تعد معجبة به.

٥ - يشعر الرجل بعدم حب المرأة له إذ إنها سحبت منه تأييدها ولم يعد هو ينظرها الرجل المفضل.

٦ - يشعر الرجل بعدم حب المرأة له لأنها لا تشجعه على اتخاذ قرار أو القيام بعمل ما بنفسه وحسب تفكيره لوحده.

ومثلاً ترتكب المرأة الأخطاء بسهولة وذلك لجهلها بمتطلبات الرجل الأساسية للحب، فالرجال أيضاً يقومون بأخطاء والسبب هو جهلهم بمتطلبات المرأة الأساسية للحب. فالرجال عادة لا ينتبهون إلى أسلوبهم في الكلام مع النساء ذلك الأسلوب الذي يكون من وحية نظر النساء دليلاً على عدم الاحترام وعدم المساعدة والمساندة.

قد يشعر ويلاحظ الرجل غضب المرأة وتعاستها وعدم رضاها عليه وعلى تصرفاته، إلا أنه قبل أن يغير من موقفه يصر على معرفة السبب في شعورها ذلك، لا بد وأن يعرف السبب.

يتمكن الرجل ومن خلال معرفته للإحتياجات الأساسية للحب بالنسبة للمرأة أن يكون أكثر حساسية واحتراماً للمرأة ومشاعرها وذلك عند التحدث إليها والتعامل معها.

توضّح القائمة التالية أخطاء الرجال الشائعة وذلك عند تحدثهم إلى النساء وتعاملهم معهن. تلك الأخطاء التي تتجاهل ولا تستوفي متطلبات النساء الأساسية من الحب.

#### ما يقوله الرجل:

- ١ - لا يستمع لما تقوله المرأة وبدلًا من ذلك يقوم بمقاطعتها لأدنى سبب ولا يقوم بطرح أي سؤال يدل على اهتمامه بالمرأة وما تتحدث عنه.
- ٢ - لا يكترث بمشاعرها عند تحدثها إليه. ويقوم بطرح الحلول والنصائح ظناً منه إنها تبحث عن حل أو مساعدة.
- ٣ - يقوم بالاستماع للمرأة عند تحدثها إليه وبعد ذلك يغضب، ومن ثم يحاول وضع اللوم عليها في غضبه وفوران دمه.
- ٤ - يقوم الرجل بالتلليل من أهمية مشاعر واحتياجات المرأة. يجعلها تشعر بأن العمل والأطفال أكثر أهمية منها ومن الموضوع الذي تتحدث عنه.
- ٥ - عند حصول أي خلاف أو سوء تفاهم مع المرأة تشعر وقتها المرأة بالتعاسة، يقوم الرجل بتوضيح وجهة نظره والتي يحاول من خلالها أن يثبت إنه على حق وإن المرأة على خطأ.
- ٦ - أثناء المحادثة مع المرأة فالرجل إما أن يبقى صامتاً ولا يقول أي شيء أو ينصرف عنها ويتركها لوحدها.

## ما تشعر به المرأة:

- ١ - تشعر المرأة بعدم حب الرجل لها وذلك لإظهاره عدم الانتباه لكلامها وعدم اهتمامه بها.
- ٢ - تشعر المرأة بعدم حب الرجل لها وذلك بسبب عدم فهمه لحقيقة شعورها.
- ٣ - تشعر المرأة بعدم حب الرجل لها وذلك للعدم احترامه لمشاعرها.
- ٤ - تشعر المرأة بعدم حب الرجل لها وذلك لأنه لا يكرس حياته ووقته لها ولا يعاملها على أنها إنسانة مهمة في حياته.
- ٥ - تشعر المرأة بعدم حب الرجل لها وذلك لأنه لا يعطيها الحق في مشاعرها ويعرض على كونها في حالة تعاسة وعدم رضا، وكذلك فإن الرجل يجعلها تشعر بأنها على خطأ وإنه لا يساندها ولا يقف إلى جانبها.
- ٦ - تشعر المرأة بعدم الأمان إذ أنها لم تحصل على إعادة تأكيد الرجل على حبه لها.

## عندما يفشل الحب:

هل فعلاً نتعجب عندما يفشل الحب؟ نعم، فكثير منا وبعد أن تقضي فترة من التعامل والمعايشة مع النساء نصل إلى درجة الاستسلام واليأس، ولا نعرف السبب أو الأسباب الحقيقية التي أوصلت الأمور إلى ما آلت إليه، ويا ليتنا كنا نعرف السبب أو الأسباب.

كان ذلك قبل معرفتنا للفوارق في الاحتياجات الأساسية للحب بين الرجل والمرأة. ولكن بعد أن ذكرنا الفوارق الأساسية بين الجنسين، نستطيع أن نفهم وبسهولة لماذا يفشل الحب والأسباب التي ساهمت في ذلك الفشل. إذ إن ما يقدمه الرجل للمرأة سواء في حالة الرضا أو الغضب هو خلاف ما تريده المرأة في تلك اللحظة. يقدم لها النصائح والحلول وهي لا تتغير ذلك، كل ما تريده المرأة في تلك اللحظة هو مجرد استماع الرجل لشكواها وليس أكثر، يقدم

الرجل نصائحه ظناً منه أن المرأة تطلب ذلك وهي في أمس الحاجة إليها.

تردد المرأة غضباً ويتآزم الموقف، وعندما يرى الرجل ردة فعل المرأة هذه، يغضب هو أيضاً وينتهي الموقف بحالة أسوأ مما كانت عليه في البداية.

كذلك فعندما يكون الرجل في حالة انسحاب وانطواء وبرود العزلة والابتعاد، تقوم المرأة بتقديم الرعاية والعناية وتحاول أن تجره إلى الكلام ظناً منها أن ذلك هو العلاج الناجع وإنه سيساعد الرجل على الخروج من حاليه التي هو عليها. ما يريده الرجل في هذه الحالة هو عكس ذلك بالضبط يريد الازواء والاختلاء بنفسه ولا يود التحدث إلى أي شخص آخر، فالرجل في هذه الحالة هو في حالة إعادة حسابات أو إنه يواجه مشكلة ما ويحاول أن يجد لها الحل المناسب وبدون أية مساعدة من الآخرين. لا يريد من أي إنسان أن يقطع عليه سلسلة أفكاره.

وهنا تكون ردة فعل الرجل تماماً عكس ما تتوقع المرأة، فالمرأة قامت بذلك بكل حسن نية وكانت تحاول مساعدة الرجل على الخروج من حالة الصمت ولكن الرجل وبدلأ من أن تتحسن حالته، هاج وماج وبدأ بالكلام الجارح! تحتار المرأة لردة فعل الرجل ول بهذه النتيجة السلبية ولا تعلم سر كل ذلك.

تستمر المرأة في محاولاتها ويزداد الرجل غضباً، ونتيجة لذلك تغضب المرأة أيضاً ويكبر الموضوع وقد ينتهي بمشكلة، والأمثلة على ذلك عديدة وكثيرة.

اشتكى الزوجة صبيحة قائلة: لا يمكن أن أكون أنا التي تقدم وتضحي دائماً وليس هناك أي مردود، أو حتى اعتراف بالجميل؟ أنا فعلاً أحب زوجي إلا أنه وللأسف لا يحسني. وعندما سُئل الزوج صبيحي عن وضعه مع زوجته صبيحة ورأيه في تلك العلاقة، رد قائلاً: مهما قدمت فإنه لا يكفي؟ لا أدرى ما الذي علىي أن أفعله كي أجعلها تشعر بالسعادة ومن ثم أكسب رضاها عنى؟ لقد

قمت بالمستحيل وجرت كل شيء أعرفه، وللأسف فالنتيجة هي أن زوجتي لا تزال غاضبة عليّ، إنها لم تعد تحبني بالرغم من إني أحبها، المشكلة إننا في خلافات مستمرة ويصعب علينا أن نفهم بعضنا البعض ولا أدرى ما السبب؟!

مضى على زواج صبحي وصبيحة ثمان سنوات، وخلال هذه السنوات الطوال حاول كل من الزوج والزوجة إسعاد بعضهما البعض، وطبعاً فإن كل منهما كان يحاول على طريقته الخاصة، تلك الطريقة التي تخلو من معرفة الاحتياجات الأساسية للحب والتي هي مختلفة عند كل من الرجل والمرأة. عامل الزوج صبحي زوجته صبيحة معاملة الرجل، وكذلك عاملت الزوجة صبيحة زوجها صبحي معاملة المرأة، لم يتتبه أي منهما إلى حقيقة ما يحتاجه الطرف الآخر بصورة علمية.

بعد كل هذه السنين من المحاولات الغير مجده وصل كلاهما إلى مرحلة اليأس والاستسلام، نعم وصلا إلى نقطة اللاعودة وقررا الانفصال والطلاق البغيض.

ومن السخرية أن كل من الزوج والزوجة يشعر بأنه كان دائم وكثير العطاء إلا أن الطرف الآخر لم يقدر كل ذلك وقابل الإحسان بالنكران.

فقد اعتقدت صبيحة بأنها كانت دائمة العطاء والتضحية، بينما اعتقد الزوج صبحي بأنه هو الذي كان دائم العطاء والتضحية

الحقيقة هي أن كلا الزوجين كانا كثيرا العطاء والتضحية، نعم فقد قدم كل منهما كل ما عنده من أجل إسعاد الطرف الآخر، ولكن لم يستقبل أياً منهم العطاء الذي كان يريده ويحتاجه من الطرف الآخر.

ما حصل هو أنه وبسبب جهل كل من الزوجين لاحتياجات الطرف الآخر الأساسية من الحب، فقد فشل كلاهما في إيصال حبه الحقيقي للطرف الآخر. فالزوجة صبيحة كانت تقدم لزوجها صبحي ما كانت هي تحتاج إليه في ذلك الموقف، وكذلك كان الزوج صبحي يقدم لزوجته ما كان هو يحتاجه في ذلك

الموقف. وبمرور الزمن ازدادت المشاكل وتکددست وأصبحت مصدر تعاشرة للإثنين.

عندما تکثر المشاكل وتستعصي وتصبح معايشتها مستحيلة أو شبه ذلك فری كثير من الناس تصل بهم الحالة إلى درجة اليأس والاستسلام وبعد فترة يقررها إنتهاء تلك العلاقة الزوجية.

ولكن لو حاول كل من الرجل والمرأة معرفة وتفهم الاحتياجات الأساسية للحب لكل من الرجل والمرأة، لأصبح وقتها من السهل عليهم أن يفهموا بعضهم البعض ويقدموا ما يحتاج إليه الطرف الآخر بصورة صحيحة ولا تنهى تلك المشاكل وتحل محلها الإبتسامة وراحة البال. ليس من المهم أن نعطي ونقدم بصورة عشوائية غير علمية، المهم هو العطاء الصحيح. لا نقدم للطرف الآخر ما نحتاجه نحن، ولكن علينا أن نقدم للطرف الآخر ما يحتاجه هو. وكما يقال فإن العبرة ليست في الكثرة وإنما في النوعية، فالكثرة مع فساد النوعية لا قيمة لها أبداً، وقد تصبح مصدر شقاء بدلًا من مصدر سعادة، إلا إن النوعية هي المعتبرة والتي تقود وبالتالي إلى نتائج طيبة.

لو إتنا فهمنا الاثنا عشر نوعاً من الاحتياجات الأساسية للحب لكل من الرجل والمرأة لاستطعنا عندها إسعاد بعضنا البعض وتمكننا من العيش مع أزواجنا وزوجاتنا بسعادة وحب وكوننا عائلة سعيدة يحسدنا الآخرين عليها.

### تعلم الاستماع بعيداً عن القضب:

الطريقة المثلثي التي يستطيع الرجل من خلالها النجاح في تحقيق الاحتياج الأساسي الأول من الحب بالنسبة للمرأة هي المحادثة.

فالمحادثة بالنسبة للمرأة أمر أساسي ومهم وإذا نجح الرجل في المحادثة والاستماع للمرأة فإنه يكون بذلك قد حقق للمرأة عنصراً مهماً جداً في حياتها.

عندما تتكلم المرأة فإن أكبر مشاكل الرجل في الاستماع إليها هي نفاد صبره ومن ثم غضبه. يغضب الرجل طبيعياً وذلك لاختلاف الجنسين، نعم

يغضب الرجل لأنه في تلك اللحظة ينسى أن زوجته التي واقفة أمامه وتتكلم هي من العنصر النسائي وليس من العنصر الرجالـي. تتكلم من منطلق كونها امرأـة، وبالتأكيد فإن أسلوبها في الكلام يختلف عن أسلوبه كرجل، فالكلام والإطالة فيه والتشعب هو سمة من سمات النساء، والكلام بالنسبة لهن عنصر أساسـي في الحياة ولـه أهمـية بالغـة.

توضح القائمة التالية بعض الطرق التي تساعدنا على تذكر تلك الاختلافـات بين الرجل والمرأـة وكذلك بعض الاقتراحـات لما نقول أو نفعل وقت المحادـة وذلك أمـلـاً في الحيلولة دون الواقعـ في الأخطاء التي قد تؤدي إلى تأـزم الموقف.

#### ما يجب تذكرـه:

- ١ - علينا أن تذكرـ أن الغضـب يتولد بسبب عدم فهم الرجل لقصد المرأة أثناء الكلام. عدم الفهم هذا ليس خطـأ المرأة أبداً.
- ٢ - علينا أن تذكرـ أن كلام المرأة أحيـاناً عن المشاعـر والعواطف ليس له معنى في تلك اللحظـة، ولكن كلامـها بصورة عامة مهم ويحتاجـ الرجل إلى الاستـماع إليه.
- ٣ - علينا أن تذكرـ أن الغضـب قد يتولد نتيجة عدم معرفـتنا لإصلاح الأمور، وحتى لو إن حالة المرأة النفسـية لم تحسنـ في تلك اللحظـة، إلا أن استـماعـ الرجل وإصـفـانـه للمرأـة يـساعدـها كثيرـاً.
- ٤ - علينا أن تذكرـ إنه ليس من الضروري أن نوافقـ دائماً على وجهـة نظرـ المرأة أو أن نستـمرـ في الإـصـفـاء إليها.
- ٥ - علينا أن تذكرـ إنه ليس من الضروري أن نتفـهم وجهـة نظرـ المرأة كـي تكون قد نجـحـنا في كونـنا مستـمعـين جـيدـينـ.
- ٦ - علينا أن تذكرـ إنـ الرجل ليس مسؤـولاً عنـ الحـالـة النفسـية المـزـرـيةـ التي

تعتري المرأة. وقد يفهم الرجل من خلال كلام المرأة على إنها تحاول إيقاع اللوم عليه، هذا غير صحيح فكل ما تريده المرأة في ذلك الوقت هو استماع الرجل لها وتفهم شكوكها.

٧ - علينا أن نذكر إنه في حالة إصرار المرأة على موقفها وعدم توافقها عن الكلام والذي يولد ضغطاً على الرجل وعلى أعصابه بحيث يدفعه إلى الغضب، فإنها في تلكلحظة قد لا تثق بالرجل فالمرأة في داخلها مثل الطفلة الخائفة من أن يؤذيها أي أحد، إنها تحتاج لعطف الرجل وحنانه.

#### ما نفعل وما لا نفعل:

١ - على الرجل أن يحاول فهم مقصود كلام المرأة، وإذا غضب الرجل فلا يضع لوم غضبه على عاتق المرأة وعليه أن يحاول من جديد أن يفهم قصدتها بالضبط.

٢ - في هذه الحالة على الرجل أن يأخذ نفساً عميقاً ولا يقل أي شيء. عليه أن يسترخي ويحاول السيطرة على أعصابه، عليه أن يتذكر جمال زوجته والأوقات السعيدة التي قضاهما وساقضيما معها.

٣ - على الرجل أن لا يلوم المرأة إذا لم تحسن حالتها النفسية عند سماعها للرجل وهو يحاول حل المشكلة، كيف يمكن أن تحسن حالتها النفسية؟ كل ما تريده المرأة هو مجرد الاستماع إليها وليس الحلول، على الرجل أن يتبع عن طرح الحلول.

٤ - إذا أراد الرجل أن يعبر عن وجهة نظره الخاصة والتي تخالف وجهة نظر المرأة فعليه أن يعيد ما قالته المرأة ويؤكد على إظهار وجهة نظرها بأسلوب لفظي مختلف، ومن ثم وبكل هدوء وصوت معتدل بعيداً عن الصراخ بطرح وجهة نظره.

٥ - على الرجل أن يوضح للمرأة إنه لم يفهم قصدتها في الكلام الذي قالته وأنه يوده أن يفهم. على الرجل أن يفهم قصد المرأة وأن يتبع عن فكرة كون

المرأة غير قادرة على التعبير عن نفسها وإيصال المعلومات لآخرين.

٦ - على الرجل أن يتبع عن مقاطعة المرأة محاولاً الدفاع عن نفسه، عليه أن يتضرر إلى أن تصل المرأة إلى نقطة تشعر فيها أن الرجل مهم بها وبمشاعرها؛ بعد ذلك وبكل هدوء ولطفاً يمكن للرجل أن يعبر عنها يريد ويشرح الموقف للمرأة أو يقوم بتقديم نوع من الاعتذار.

٧ - على الرجل أن لا يجادل المرأة في مشاعرها وأرائها، عليه أن يأخذ وقتاً كافياً ويحاول أن يناقش الموضوع مع المرأة في وقت آخر، وقت يكون فيه الهدوء سيد الموقف وليس هناك أية تشنجات.

استماع الرجل للمرأة وخصوصاً في حالة الغضب والاستياء مهم جداً، ونجاح الرجل في تحقيق ذلك أمرًا ليس بتلك السهولة ولكن مع التمرن ومرور الوقت فإن الرجل سيتعلم هذا الفن وسيسهل عليه تطبيقه.

استماع الرجل للمرأة وهي في حالة الغضب يمكن أن تشبهه بهدية يقدمها الرجل للمرأة، فهو باستماعه لهذا يجعل المرأة تشعر بالأمان كلما حاولت التعبير عن نفسها وعن مشاعرها. وإذا شعرت المرأة بالأمان فإن قابلية التعبير تزداد عندها. وكلما زادت قابلية التعبير عند المرأة كلما زاد شعورها باستماع الرجل لها وتفهمه لما تقول. وإذا وصلت المرأة إلى هذا الاعتقاد فإنها بعد ذلك تتمكن من إسعاد الرجل وسد احتياجاته.

#### فن تخوين السلطة للرجل :

مثلاً يحتاج الرجل إلى تعلم فن الاستماع والإصغاء للمرأة وذلك لكي يتمكن من إشباع احتياج المرأة الأساسي للحب ومن ثم إسعادها، كذلك تحتاج المرأة إلى تعلم فن تخوين السلطة للرجل.

فعندما تقوم المرأة بتجنيد كل طاقاتها من أجل مساندة الرجل فهي بذلك تساعده على أن يشعر بأنه رجل البيت. وعندما يشعر الرجل بأن المرأة تثق به وتقبله على ما هو عليه وتقدره وتقدّر كل ما يفعله من أجلها ومن أجل إسعادها

وإنها معجبة له وتشجعه وتؤيده وتسانده. وهنا نقول للمرأة حذاري من أية محاولة لإجراء أي تغيير أو تطوير في الرجل إذ إن ذلك يؤذى شعور الرجل وكثيراً، وقد يؤدي إلى إضعافه وإضعاف عزيمته ويجعله يشعر بعدم ثقة المرأة فيه وعدم قبولها إياه على ما هو عليه، وهذه المحاولة أيضاً تجعل الرجل يشعر بفقدانه للإحتياجات الأساسية للحب الأخرى.

لا يكمن سر تحويل السلطة للرجل أبداً في محاولة تغيير أو تطوير الرجل، قد تشعر المرأة بضرورة إجراء بعض التغييرات أو التطويرات في مظهر أو أسلوب الرجل في الحياة ولكن عليها الابتعاد عن ذلك. نعم الابتعاد الكلي وعدم المحاولة إلا إذا طلب الرجل من المرأة ذلك. وإذا طلب الرجل ذلك من المرأة فإن ذلك يعني إنه مستعد نفسياً لمثل تلك التغييرات.

#### منع الرجل الثقة بدلأ من النصيحة:

تقديم النصيحة في عالم النساء يعتبر دلالة على حسن النية والمحبة، لذلك نرى المرأة لا تتورع في تقديم النصيحة، إلا إن المسألة تختلف تماماً في عالم الرجل، فلا يقدم الرجل النصيحة إلا إذا طلبها أحد مبasherه منه. وطلب الرجل النصيحة من رجل آخر دلالة على حب واحترام وثقة بذلك الشخص الذي طُلبَت منه النصيحة.

ومن هذا المنطلق فإنه يجدر بالمرأة عدم تقديمها النصيحة المجانية للرجل، نعم لا تقدم أية نصيحة إلا إذا طلبها الرجل وبصورة مباشرة.

عدم تقديم المرأة النصيحة للرجل لا يعني أبداً أن عليها أن تلتزم جانب الصمت وتقتل مشاعرها في داخلها وتنظاهر بأن كل شيء على ما يرام. أبداً، فلا يأس بأن تشعر المرأة بالاستياء وعدم الرضا وحتى الغضب؛ إلا أنه من الضروري جداً أن تصرف المرأة بحكمة وأن تفرغ شحنة الغضب هذه بصورة ذكية وأن لا تحاول أبداً تقديم النصيحة للرجل.

تذكري عزيزتي المرأة إن أية محاولة لتغيير الرجل تعتبر غلطة لا تحمد

عقباتها، عليك بالابتعاد عن ذلك.

ومن الأمور المسلم بها هي إن المرأة بطبعتها عندما تشعر بحب الرجل، تتولد لديها الرغبة الجامحة في تحسين وتطوير تلك العلاقة، علاقتها بذلك الرجل، وتبدأ بالقيام بمحاولات عديدة من أجل تحقيق ذلك وقد تقوم بمحاولة تنفيذ ذلك بصورة تدريجية أملأ منها في أن يتعود الرجل على الوضع الجديد الذي تسعى هي إليه.

**عندما يرفض الرجل التغيير:**

تحاول المرأة وبطرق شتى، المدرosaة منها والغير مدرosaة، بتغيير وتطوير الرجل معتقدة أن محاولاتها هذه دلالة على حبها له.

إلا أن ما يعتقده الرجل ويشعر به هو أن المرأة تحاول السيطرة عليه وإنها لا تقبله على ما هو عليه، ونتيجة لذلك الشعور فإن الرجل يبدأ بالشك في حبها له. وبالتالي فإنه يقوم برفض المرأة ورفض اقتراحاتها ومحاولاتها، فحسب تفكير الرجل فإن المرأة قد رفضته ولم تقبله على وضعه الحالي وبالمقابل فإنه يرفضها أيضاً ويرفض كل اقتراحاتها تلك !.

في إحدى الندوات والتي حضرها لفيف كبير من الرجال والنساء تم طرح هذه المسألة وكانت مدار التفاصي لمدة غير قصيرة.

والنتيجة كانت إجماع الرجال وبدون استثناء على حقيقة واحدة، إلا وهي إن الرجل وبدون أي شك سيرفض كل محاولات المرأة لإجراء أي تغيير أو تعديل فيه. لا يمكن للرجل قبول ذلك من المرأة وكلما زادت المرأة في محاولاتها، ازداد الرجل عناداً ورفضاً.

مسألة محاولات المرأة لإجراء تغيير أو تعديل في الرجل مسألة حيوية ونکاد تسرى على جميع الأزواج، والمصيبة هي عندما يرفض الرجل محاولات المرأة هذه، فإن المرأة تغضب! وسبب غضب المرأة هذا ليس بسبب رفض الرجل لمحاولاتها، أبداً... إنه ناتج عن اعتقاد المرأة بأن الرجل لا يحبها بما

فيه الكفاية. نعم هذا هو تصور المرأة تجاه رفض الرجل لمحاولاتها فغضب المرأة لم يكن في الحقيقة شاج رفض الرجل وإنما كان بسبب سوء فهم المرأة ل موقف الرجل وشعوره.

وكل نتيجة لرفض الرجل لمحاولات المرأة ومن ثم زعلها، ترانا فجأة أمام مشكلة جديدة.

عندما يشعر الرجل بأن المرأة تحاول السيطرة عليه وإنها لا تقبله على وضعه الحالي الذي هو عليه وتقوم بمحاولاتها لإجراء تعديلات وتغييرات فيه، نرى الرجل لا يتقبل ذلك ويرفضه. ولكن لو إن الرجل شعر بشقة المرأة فيه وقبولها إياه على ما هو عليه وبحبه لها فإنه عندئذ يكون مستعداً لسماع المرأة ومن المحتمل أنه يوافق على إجراء تلك التعديلات التي تطلبها المرأة. الموضوع كله يتعلق بشعور الرجل ونظرته إلى نوايا المرأة والأسباب التي دعتها إلى ذلك الطلب.

نوعان من الرجال ولكن التصرف واحد:

عندما تحاول المرأة القيام بإجراء تغييرات أو تعديلات - تطوير حسب رأيها - فردة فعل الرجل تكون إما الرفض القاطع ويكون مصحوباً بدفاع قوي عن النفس، أو الموافقة المؤقتة التي لن تدوم طويلاً.

التصرف الأول وهو الرفض القاطع والمصحوب بدفاع قوي عن النفس يعطي المرأة إشارة واضحة وجليّة ويطالبها بالكف وعدم المحاولة. إنه جواب صريح وإن الرجل غير مستعد للتساوم في ذلك أو الوصول إلى حل وسط، إنه رفض صريح وغير قابل لأية مناقشة. أما التصرف الثاني وهو الموافقة المؤقتة فإنه لا يعني أبداً قبول الرجل (الدائم) لذلك التغيير. إنه قبول مؤقت ولا بد للرجل من الرجوع إلى الوضع الطبيعي بالنسبة له. والوضع الطبيعي بالنسبة للرجل هو ما كان عليه من قبل، نعم سيعود إلى ذلك وسيensi ما طلبته المرأة

ويملأها به إلى الوراء، هكذا يفكك الرجل ويتصرف تجاه طلب المرأة لإجراء تعديلات فيه.

عندما لا يشعر الرجل بحب المرأة الكافي له فإنه وبطريق الوعي أو اللاوعي سيعيد نفس التصرف الذي لم تقبله المرأة والذي اعترضت عليه وحاولت تغييره. يشعر بدافع داخلي قوي يدفعه إلى تكرار ذلك التصرف، ويستمر على ذلك التصرف طالما كان إحساسه أن المرأة لا تحبه بما فيه الكفاية ولا تقبله على ما هو عليه.

ولكي يقبل الرجل بإجراء أي تغيير أو تطوير في مظهره أو تصرفه فإنه يحتاج أولاً إلى أن يشعر بأن المرأة قد قبلته على الوضع الحالي الذي هو عليه، ويختلف ذلك فإنه سيعاند ويرفض ويداعع عن نفسه وبالتالي يبقى على ما هو عليه.

يحتاج الرجل أولاً إلى قبول المرأة به وبعدها وبصورة تلقائية سيحاول إيجاد طريقة أو طرق يمكن من خلالها أن يجري ذلك التغيير. فالرجل أولاً وأخيراً يتعامل مع المرأة التي يحبها ويود دائمًا إسعادها، نعم فسعادة الرجل من سعادة المرأة.

### لا يحب الرجل التغيير:

عندما تزعج المرأة وتتسئل حالتها النفسية، يقوم الرجل بمحاولة مساعدتها وذلك بطريقته الخاصة، فيبدأ بتوضيح الموقف للمرأة وذلك بشرح المسألة والتعليق عليها ويحاول من خلال ذلك أن يصل إلى نقطة مهمة ألا وهي إن المسألة بسيطة وليس للمرأة الحق أو الدافع للقلق وما عليها إلا الاطمئنان والهدوء.

ومثلما يحاول الرجل القيام بذلك، فنرى المرأة أيضًا تحاول توضيح وشرح رأيها حول موضوع ما يتعلق بالرجل وتريد أن تغيره، موضوع يتعلق بمظهره أو تصرفه، تحاول أن توضح الخطأ وتطلب من الرجل التغيير.

بصورة عامة فإن الرجل يرى العالم من خلال منظاره الرجولي، فشعار الرجل في الحياة هو (ما دام الشيء يعمل فلا داعي للإصلاح) لذلك فعندما تحاول المرأة إجراء أي تعديل أو تغيير في مظهره أو تصرفه، فإن ما يفهمه الرجل آنذاك هو أن هناك خطأ فيه أو في تصرفاته وإن المرأة تحاول إصلاح ذلك الخطأ

تصرف المرأة هذا يؤذي شعور الرجل كثيراً ويجعله يرفض وينقلب إلى مدافع عما تريده المرأة أن تغير سوء في مظهره أو تصرفه ويصر على ذلك الرفض . وهنا لا يشعر الرجل بحب المرأة له ولا بقبولها إياه.

ما يحتاج إليه الرجل هو قبول المرأة به على ما هو عليه. قبوله وقبول أية عيوب قد تكون فعلاً موجودة فيه . وطبعاً فمسألة قبول عيوب الرجل أمراً ليس سهلاً وخاصة إذا شعرت المرأة بأن هناك طريقة أو طريق لتغيير أو تطوير ذلك.

أفضل طريقة للتعامل مع هذا الموضوع هو عدم المطالبة المباشرة . نعم عدم مطالبة الرجل بصورة مباشرة لإجراء أي تعديل أو تغيير سوء في مظهره أو في تصرفاته .

هناك أسلوب مثالي تتمكن المرأة من خلاله الحصول على ما تريده وبعيداً عن الرفض والتشنجات والخصام والنتائج التي لا تحمد عقباها.

ندرج أدناه بعض الاقتراحات والتوصيات تستطيع المرأة من خلالها تقديم المساعدة اللازمة للرجل لإجراء التغيير تتمكن المرأة من اتباع هذه التوصيات والتي تساعدها على حصولها على ما تريده تحقيقه.

**ما يجب على المرأة تذكره:**

١ - تذكري: عندما يكون الرجل متزوجاً وفي حالة نفسية غير مرئية فلا تكري من الأسئلة، إذ إن الإكثار من الأسئلة يجعل الرجل يشعر بأنك تحاولين السيطرة عليه.

٢ - تذكري: أن تبتعدى كلياً عن القيام بأية محاولة لإجراء أي تعديل أو تغيير في الرجل، كل ما يحتاج الرجل إليه هو حبك له وقبولك به.

٣ - تذكري: عند تقديمك للرجل أبة نصيحة أو نصائح من تلقاء نفسك (مجانية) فقد يشعر الرجل وقتها بعدم ثقتك به أو يرفضك إياه أو بمحاولتك للسيطرة عليه.

٤ - تذكري: عندما يرفض الرجل ويعاند فإنه وقتها يشعر بعدم حبك له، وبناء على ذلك فإنه لن يعترف بأي خطأ قد ارتكبه.

٥ - تذكري: عند قيامك ببعض التضحيات من أجل الرجل على أمل أن يقوم هو بالمثل، ففي ذلك الوقت يشعر الرجل وكأنك تضطرين عليه وتحاولين أن تغيريه.

٦ - تذكري: يمكنك مشاركة الرجل بعض المشاعر السلبية وبدون محاولة إجراء أي تغيير فيه، فعندما يشعر الرجل بقبولك له فإنه وقتها يسهل عليه الإصغاء والاستماع إليك.

٧ - تذكري: إذا قمت بإصدار أوامر للرجل أو أن تخدي قرارات فإنه وقتها يشعر بأنك تحاولين تصحيحه أو السيطرة عليه.

#### ما يمكنها أن تفعله:

١ - تجاهلي حالي النفسية تلك إلا إذا طلب هو التحدث عنها. يمكنك أن تريه بعض الاهتمام وذلك عن طريق محاولة جزءه إلى الكلام، ولكن بحدٍ شديد وبدون إكثار أو إصرار.

٢ - ثقي به وتقدراته على التغيير يمكنك مشاركة المشاعر الصادقة ولكن بعيداً عن خلط ذلك بما تريدين من تغيير. لا تطالبه بالتغيير في ذلك الوقت.

٣ - تضرعي بالصبر وثقي إنه ومن تلقاء نفسه سيتبه إلى ما يحتاج إليه من تطوير أو تغيير، انتظري إلى أن يقوم هو بطلب النصيحة.

## الفصل التاسع

### الجدل ونتائجـه

#### الجدل بين الرجل والمرأة

هناك تحديات كبيرة في علاقاتنا العاطفية، وواحد من أكبر هذه التحديات هو التعامل مع الفوارق والخلافات بين الرجل والمرأة. فعادة إذا اختلف الزوجان فإن ذلك النقاش ينقلب إلى جدال ومن ثم إلى خصام. وفجأة يتوقف الطرفان عن الكلام وكل منهما مملوء بشحنة من الغضب، وإذا حاول أحدهما الكلام إلى الآخر، فإن الكلام يكون فيه جفاء ومحاولة تجربة أو لوم أو شكوى واتهام.

تنقلب الحالة آنذاك من نقاش إلى حالة هيجان وجحيم مستعر، وقد تصاعد الأمور وتصل إلى أبعد من ذلك وتنهي بكارثة.

جدل الرجل والمرأة المستمر بهذه الطريقة لا يجرح شعور الاثنين فقط، بل إنه يؤثر تأثيراً بالغاً على علاقتهما بعض. فمثلاً المحادلة والتواصل بين الرجل والمرأة تعتبر أهم عنصر في العلاقة الزوجية، كذلك فإن الجدل يمكن أن يكون أهم عنصر في تدمير تلك العلاقة.

هناك حقيقة تقول إن الجدل الذي يحصل بين الزوج والزوجة تكون نتائجه أسوأ بكثير مما لو كان الجدل بين رجل وامرأة أخرى غير زوجته، أو بين امرأة ورجل آخر غير زوجها في أي مجال آخر في الحياة، كالعمل أو في الشارع أو

أي مكان آخر بعيداً عن الحياة الزوجية. يأخذ الجدل بين الزوجين طابعاً مختلفاً وينتهي منحني بختلف عما لو كان بين الاثنين لا تربطهما علاقة زوجية والسبب هو إن كل من الزوج والزوجة يأخذان الموضوع بشكل شخصي.

النصيحة التي يمكن أن نقولها للزوجين بصورة خاصة هي الابتعاد عن الجدل، نعم الابتعاد عن الجدل والاستعاضة عنه بالنقاش الهادئ والهادف والبناء. فبدلاً من أن تجادل في الأمور حاول أن تناوشها مناقشة بسيطة وبأعصاب هادئة، وإذا شعرت إنك غير قادر على الاستمرار في النقاش وشعرت أن ذلك النقاش سينقلب إلى جدل وخصام وهيجان أعصاب، فما عليك إلا أن تتوقف. فالإنسان العاقل هو الذي يعرف مدى قابلته على النقاش الهادئ، البناء، وكذلك يتمكن أيضاً من معرفة الطريق الذي يسير فيه ذلك النقاش، وكذلك يتمكن من ضبط أعصابه في حالة انحسار النقاش وخروجه عن المدار الصحيح وتوجيهه إلى طريق الجدل وهيجان الأعصاب.

هناك عدة أنواع من العلاقات الزوجية، فنرى بعض الأزواج في حالة جدل وخصام مستمرتين ونتيجة لذلك فإن الحب الذي بينهما وبمرور الزمن سيضعف ويضعف ومن ثم يتلاشى ويموت. وهناك نوع آخر من العلاقة الزوجية وهي إن الزوج والزوجة وبالرغم من وجود اختلافات وخلافات بينهما، إلا إن الطرفين يحاولان أن يضغطوا على أحصابهما ويتظاهرَا بالبدوء الدائم وكان كل شيء يدور على ما يرام وليس هناك أية مشكلة سبها. ونتيجة لذلك الضغط المولد من قبلهما على أحصابهما وعلى مشاعرها فإنهما وبمرور الزمن سيفقدان شعور الحب ولا يستطيعونه.

كلا النوعين يعيشان حالة حرب دائمة، فالنوع الأول يعيش حالة حرب ساخنة بينما يعيش النوع الثاني حالة حرب باردة. وكلا الحالتين تكون نتائجها غير سارة وغير سعيدة.

عندما تكون المرأة مترددة، تحاول أحياناً كتم مشاعرها وتنكلم مع

الرجل من منطلق العقل والمنطق (هذا أسلوب الرجل العام في الحديث). هنا وبدون أي شك فإن المرأة ستسقط في هاوية الجدل مع الرجل وعندها وبدورها أن تشعر سيسنن كلامها بالخسنة.

هذا الأسلوب لا يغيب الرجل فقط بل يجعله يشعر بالتهديد إذ أن اتباع المرأة لهذا الأسلوب يعطي الرجل الانطباع الذي يدل على عدم استعداد المرأة للإستماع إليه وإلى آرائه، يشعر بأن المرأة قد رفضت كل ما عنده وما يريد قوله حتى قبل أن يقوم بذلك.

تقوم المرأة أحياناً باتباع هذا الأسلوب ظناً منها بأن الرجل سيحب ذلك، إلا أن الحقيقة هي عكس ذلك فهذا الأسلوب يزعج الرجل كثيراً ويختفيه وقد يدفعه إلى مهاجمة المرأة وإطلاق عبارات جارحة تؤذى المرأة ومشاعرها.

وإذا ما حصل ذلك من قبل الرجل عندها ستضطر المرأة إلى الدفاع الصلب عن نفسها والذي يكون مصحوباً بكلام لاذع، وهنا يأخذ كلام المرأة منحى جديد وتصاعد الكلمات الجارحة بين الرجل والمرأة.

### ما الذي يحصل عندما نتجادل؟

من السهل جداً وغالباً ما ينقلب الحوار الهادئ بين الرجل والمرأة إلى حالة جدل وسبب في ذلك وبكل بساطة هو أن الرجل والمرأة ينسان إنهم يختلفان عن بعضهما البعض وإنهما بطبعائهما المختلفة يتبنان إلى عالمين مختلفين، ينسان الاختلاف السايكولوجي بينهما، هذا الجدل لا يؤذى أحد الطرفين فقط بل إن أذاه يعم على الطرفين، الرجل والمرأة، وأفضل طريقة للابتعاد عن الجدل هو التحدث بحب واحترام وهدوء أعصاب ومراعاة نقاط الاختلاف. لا شك إن الجدل والخصام والاختلاف وجهات النظر والأسباب التي أدت إلى ذلك الجدل تؤذى كلاً من الرجل والمرأة، إلا إن ما يؤذى أكثر من ذلك هو طريقة الكلام التي يتبعها كل من الرجل والمرأة في التعبير عن آرائهم وموافقتهم أثناء فترة الجدل. نعم، فطريقة الكلام هي التي يكون لها وقعاً أكبر

من الجدل نفسه ومن الشيء الذي حصل الجدل بسببه .

إذا كان لا بد من الجدل، فليس من الضروري أن يكون الجدل مؤلماً ومؤثراً تأثيراً سلبياً بل يمكن أن يكون الكلام بصورة نقاش موضوعي هادئ بعيداً عن تشنجات الأعصاب ويحاول كل من الرجل والمرأة توضيح وجهة نظره والسبب في عدم افتتاحه بوجهة نظر الآخر. لو نظرنا إلى الجدل العاد الذي يحصل بين الزوجين والذي يجر وبالتالي إلى تشنج الأعصاب وزعل وخصام أو حتى إلى معركة شرسة، نرى أن الزوجين يبدآن نقاشهما حول مسألة ما، وبعد فترة قصيرة قد تصل إلى خمس دقائق نرى ذلك النقاش ينقلب إلى جدل حاد وبعد ذلك ينقلب الجدل إلى ملامحة وتعنيف أحدهما الآخر في طريقة الكلام أثناء ذلك الجدل. يبدأ الزوج ويدون أي إدراك يتسبب الأذى للزوجة وكذلك تبدأ الزوجة ويدون أي إدراك يتسبب الأذى للزوج فالجدل الذي بدأ صغيراً والذي كان من الممكن السيطرة عليه وحله حلاً ودياً وسلامياً، نراه تفاقم وتصاعد وانقلب إلى حالة غليان من قبل الطرفين ووصل إلى معركة كبيرة أثارت روح العنف عند كل من الطرفين .

يرفض كلاً من الرجل والمرأة قبول أو حتى فهم محتوى وجهة نظر أحدهما الآخر وذلك بسبب الطريقة التي يتبعها كل منهما في طرح وجهة نظره، تلك الطريقة التي تكون خالية من مراعاة الفرق السايكولوجي بين الرجل والمرأة .

ولكي نتمكن من الابتعاد عن الجدل فإن ذلك يتطلب منا جمباً أن نفهم وجهة نظر الطرف الآخر، وما يساعدنا على ذلك هو شعورنا في ذلك الوقت باحترام وتقدير الطرف الآخر لنا. أما إذا لم يظفر الطرف الآخر بذلك الشعور فإن معنوياتنا في ذلك الوقت تهبط ولا تكون مستعددين لسماع أية وجهة نظر من الشخص الآخر، يجب أن يكون هناك احترام متداول .

وكما ذكرنا سابقاً فإن الجدل بين الزوج والزوجة يكون أكثر حدة ووعة

في النفس من الجدل بين شخصين آخرين لا تربطهما علاقة زوجية. فكلما زادت درجة القربى بين الرجل والمرأة كلما كان من الصعب على أحدهما تقبل وجهة نظر الآخر بدون أن يكون هناك ردة فعل سلبية. ولكن يحتفظ أياً منهما بكرامته يقوم بالدفاع الحاد عن وجهة نظره، وحتى لو افترضنا جدلاً أنه/ إنها وافق على وجهة نظر الطرف الآخر، فنرى تلك الموافقة تكون مصحوبة بجدل ومحاولة ومقاومة، موافقة لا تدل على القناعة السلمية التامة.

### لم يؤذى الجدل؟

عند حصول أي جدل فإن ذلك الجدل لا شك يؤذى كلاً الطرفين، إلا إن ما يؤذى أكثر من الجدل نفسه هو الأسلوب والطريقة المتبعة في الكلام وليس الكلام بحد ذاته. فمن المتعارف عليه في حالة الجدل فإن الرجل وقتها يشعر بتحدى المرأة له، ولذلك فإن تركيز الرجل في هذه الأثناء يكون منصباً على الإثبات للمرأة إنه على حق، هذا كل ما يفكر فيه الرجل أثناء الجدل مع المرأة ولا يتوجه إلى جانب الشعور والعاطفة، ينسى أن تلك المرأة التي يجادلها هي زوجته التي يحبها، كل ما يصبو إليه هو أن يثبت إنه على حق ويتغلب على ذلك التحدي الصادر من المرأة التي أهانه.

وفي هذه اللحظات فإن قدرات الرجل على التحدث بإسلوب الرعاية والحب والاحترام والعطف تبدأ وبصورة تلقائية بالاضمحلال وتتغير نبرات صوته ولا يعر أي انتباه أو اهتمام إلى خشونته في الكلام ولا بمدى الأذى الذي سيلحق بالمرأة.

وفي حالة حصول ذلك فإن أي خلاف بسيط بين الرجل والمرأة يولّد عند الرجل شعوره بضرورة الهجوم الصاعق، وكذلك فإن أي طلب مهما كان بسيطاً من قبل المرأة فإن الرجل يراه على أنه أمر كبير وعظيم ولا ينجاوب معه بصورة سليمة.

ومن الطبيعي فإن المرأة في مثل هذا الموقف يتولّد عنها شعور المقاومة

لهذا الأسلوب الذي يتبعه الرجل معها. تبدأ المرأة بمقاومة أسلوب الرجل وكذلك وجهة نظره، مقاومتها الأساسية هي لإسلوب الرجل الغير مقبول لديها، وكذلك تعم المقاومة على وجهة نظر الرجل حتى لو كان فيها نوعاً من العقل والقبول لدى المرأة، ترفضها وتقاومها نتيجة لإسلوب الرجل.

في حالة الجدل نرى الرجل وبدون أي قصد يبدأ كلامه بإسلوب فيه خشونة وحال من آية علامات تدل على ذلك الحب الذي يكنه لتلك المرأة وعن تلك العواطف والرعاية والاهتمام. أسلوب حشن فيه قساوة ونجرح وعدم اهتمام لمشاعر المرأة، ومن الغريب جداً أن الرجل وبعد كل ذلك يطالب المرأة والتي تكون في حالة ألم ومعاناة وهيجان أعصاب وذلك بسبب ما قاله والكيفية التي قالها فيها، يطالبها بالالتزام بالهدوء والابتعاد عن توتر الأعصاب!! يظن الرجل وبطريق الخطأ أن المرأة متالمة ورافضة لوجهة نظره، بينما في الحقيقة فإن ما أغضب المرأة أكثر هو أسلوبه في الكلام وليس الكلام نفسه.

وبما أن الرجل لا يفهم موقف المرأة الحقيقي ولا سببه، فنراه يسترسل في الكلام ويركز على شرح وجهة نظره ويحاول أن يثبت أنه على حق، يحاول القيام بذلك وبدون آية مراعاة لشعور المرأة ولا لإسلوبه الغير مقبول عندها

عندما يبدأ الرجل مناقشه مع المرأة ويتابع أسلوباً فظاً خشنأً، فإنه لا يدرك أنه وبطريقته تلك على وشك بداية جدل فيقوم بالدفاع عن وجهة نظره بينما تقوم المرأة بالدفاع عن نفسها ضد عباراته الخشنة والتي تؤذيها وتؤذدي مشاعرها.

عندما يهمل الرجل جانب مشاعر المرأة ولا يعطيها الحق في أن تكون متزعجة - إذ أنه لا يرى سبباً وجهاً يدعوها لذلك - فإن ما يفعله الرجل في الحقيقة هو زيادة تعاسة وألم المرأة مدللاً من تهدأتها وتجنب المشاكل، إنه يزيد المشاكل ويعقد الموقف !.

في ذلك الوقت فإنه من الصعب على الرجل أن يتفهم مسألة ألم المرأة

ومعانتها وألمها، والسبب هو أنه لم يتبه إلى ما قاله، ولم يسمع من المرأة عبارات مشابهة لما قال لها، عبارات تدل على عدم الرعاية والاهتمام والاحترام والتقدير والتفهم. لم يسمع منها ما يدل على ذلك. وبما أن الرجل لا يدرك حجم الألم والمعاناة عند المرأة فنراه يقوم بتحريض المرأة التي التزمت جانب الصمت تجنبًا للمشاكل، يقوم بتحريضها وجرها إلى الكلام.

وعلى الجانب الآخر فعندما تغضب المرأة وتبدأ بالتهجم على الرجل وإطلاق عبارات تدل علىاتهامه بالقصور وعدم تحمل المسؤولية فإنها لا تعرف الحجم الحقيقي للألم الذي تسببه للرجل، الألم النفسي الذي يحطم معنوياته في تلك اللحظة.

وعلى عكس الرجل فعندما تشعر المرأة بالتحدي من قبل الرجل فإن نبرات صوتها تتغير وتصبح بشكل ينم عن عدم الثقة بالرجل ومن ثم رفضه.

هذا النوع من الرفض من قبل المرأة له آثار بالغة على الرجل ويتألم لها كثيراً، وتزيد حدة الألم عند الرجل إذا كان فعلاً يحب تلك المرأة.

عادة ما تبدأ المرأة الجدل وبعد ذلك تصعد من حدته وذلك عندما تبدأ بالشكك من تصرفات الرجل، وبعد أن تنتهي من شكواها ومن جدلها تحاول المرأة تقديم النصيحة المجانية، تلك النصيحة التي لم يطلبها الرجل إنها هبة وترتبط من جانبها، وتقوم وهي في حالة الميجان العصبي بمحاولة تهدأة الموقف وترطيب الجو وذلك بإرسال إشارات للرجل تدل على الثقة والقبول به إلا أن التقويت غير ملائم بالنسبة للرجل، فهو غير مستعد لاستقبال مثل هذه الإشارات ولذلك تكون رد فعله معاكسة لما تأمله المرأة. نرى الرجل يسلك سلوكاً سلبياً ولا يتجاوب مع تلك الإشارات المرسلة من المرأة وهنا تحتار المرأة من تصرف الرجل هذا ولا تدرى ماذا تفعل؟ تبقى في حيرة من أمرها.

لكي نتجنب الجدل ومشاكله علينا أن نذكر إن الاعتراضات الحقيقية التي يديها أحد الأطراف هي ليست لما يقوله الطرف الآخر فقط، بل للأسلوب الذي

اختاره للقول. لا شك إن ما نقوله مهم، ولكن الأهم هو الأسلوب الذي تبعه في القول.

ولا شك إن مسألة إحداث الجدل تتطلب وجود شخصين على الأقل، إلا أن إيقاف ذلك الجدل يتطلب وجود شخص واحد، نعم شخص واحد يمكنه أن يضع حدًا لذلك الجدل؛ وأفضل طريقة لإيقاف ذلك الجدل هي عدم الخوض فيه، فعندما يرى الإنسان أن النقاش في طريقه إلى التحول إلى جدل فعلية وقتها التوقف وعدم الاستمرار في ذلك النقاش، يمكن له أن يتوقف لفترة قد تطول أو قد تقصير، ويمكنه بعد ذلك العودة للحديث بأسلوب جديد، أسلوب ودي وعاطفي منطلاقاً من الأخذ بعين الاعتبار الفوارق الطبيعية بين الرجل والمرأة، واختلاف الاحتياجات الأساسية للمحب لكل منهما.

#### أربعة طرق لتجنب الجدل:

من المعلوم جيداً أن الجدل بين الرجل والمرأة غالباً ما يدخله هيجان في الأعصاب وتقوه بكلام جارح، يجرح شعور أحدهما أو كلاهما وبالتالي يساهم في خلق مشكلة أكبر من المشكلة الأصلية التي كانت مدار النقاش.

هناك أربعة طرق أساسية عادة ما يسلكها كل من الرجل والمرأة أثناء النقاش وذلك لتحاشي الأذى الذي قد يصيب أحدهما أو كلاهما عند حدوث الجدل. وهذه الطرق الأربع هي: الشجار، الطيران، التصريح، وأخيراً الطي.

و قبل البدأ بشرح هذه الطرق الأربع نود أن نقول إن هذا السلوك هو سلوك خطاطيء ويحدرك بكل من الرجل والمرأة الإبتعاد عنه وعدم ممارسته.

فقد يعود اتباع إحدى هذه الطرق على المتبع بالانتصار والفوز في ذلك الجدل، قد يتصور أحدهما بأنه ربح تلك الجولة وإن الطرف الآخر خسرها، قد يعطي الموقف العام لهذا التصور، إلا إن الحقيقة هي عكس ذلك. فذلك الفوز أو الانتصار الذي حققه أحد الأطراف ما هو إلا فوز مؤقت وليس دائم. ويمكن أن نقول إن ذلك الفوز وعلى المدى البعيد ما هو إلا خسارة وسيكون لها نتائجاً

سلباً على طبيعة العلاقة بين المتصر والطرف الآخر. نعم خسارة وليس مكسب. لمحاولة إلقاء الضوء على هذه النقاط الأربع:

١ - الشجار: غالباً ما يأتي هذا النوع من التصرف من قبل الرجال، فعندما يتحول النقاش من شكل ودي وهادئ إلى حدة وتصلب في الموقف، نرى بعض الرجال يتهمون نهجاً جديداً فيقومون برفع أصواتهم وعندما تغير نبرات أصواتهم ويتغير أسلوبهم في الكلام. ينتقلون فجأة إلى موقف الهجوم وشعارهم وقتها هو «الهجوم الشرس هو أفضل وسيلة للدفاع» يبدأون هجومهم وذلك عن طريق إلقاء العلامة على المرأة وانتقادها ومحاولة إظهارها بمعظمه المخطيء والمقصري، يبدأ الرجل بالصراخ ورفع الأصوات للتعبير عن غضبهم والهدف من وراء ذلك هو تخويف وبث روح الرعب عند المرأة.

وعندما يلاحظ الرجال انسحاب المرأة وتقيتها وتراجعها للخلف وتباطؤها أو توقفها عن الكلام، يظنون وقتاً إنهم ربحوا الجولة!

إلا أن الحقيقة هي عكس ذلك، نعم فقد خسر هؤلاء الرجال المساكين تلك الجولة خسارة كبيرة والسبب هو أن أسلوب التخويف عادة ما يضعف الثقة في العلاقة بين الرجل والمرأة وإذا تكرر ذلك الأسلوب من قبل الرجل فالنتيجة هي ليست إضعاف الثقة فحسب بل إن ذلك يؤدي بذلك الثقة إلى التلاشي، وإذا وصل الحال إلى تلك الدرجة عندها تضطر المرأة مستقبلاً إلى كبت مشاعرها وعدم مناقشتها مع ذلك الرجل العصبي المزاج. فعندما يفتل الرجل عضلاته للحصول على ما يريد وفي نفس الوقت يتهم في الكلام على المرأة المسكونة فإنه بذلك يكون فشل في مسعاه ولم ينجح. نعم فشل والسبب هو أن اتباع أسلوب الشجار يؤدي إلى فقدان كل من الرجل والمرأة القابلية على التقارب من بعضهما البعض ففي وقت الشجار فإن كل ما يفكرون به الرجل هو الهجوم على تلك المرأة

وذلك محاولة منه لإظهار نفسه بمظهر لائق وإظهارها بمظهر المقصر والمخطئ. وهنا تضطر المرأة للتغافر والتراجع، فتنتزوي وتبدأ بالدفاع عن نفسها؛ وفي هذه اللحظات فإن شعور الحب والعاطفة والود لا يجد له أي مكان وما يحل محله هو الغضب والعصبية والهجوم والدفاع.

وفي كل مرة يحصل فيها شجار فإن ذلك الشعور يتكرر عند الاثنين، هجوم الرجل وإغلاق تفكيره ونسائه حب المرأة ورعايتها يقابلها ازواء المرأة ومحاولتها الدفاع عن نفسها. وبعد ذلك وبصورة تدريجية يتضاءل شعور الود ويحل محله ابعاد عاطفية بين الرجل والمرأة. وكلما تكرر الشجار كلما قل الاقتراب وزاد الابعد.

٢ - الطيران: هذا الأسلوب غالباً ما يأتي أيضاً من جانب الرجل. فلكي يتتجنب الرجل المواجهة مع المرأة يقوم بالتزام جانب الصمت وعدم الكلام؛ هذه الحالة تشبه حالة الحرب الباردة. فعندما يتلزم الرجل جانب الصمت تقوم بعد ذلك المرأة بالتزام جانب الصمت ويرفض كل منهما الكلام إلى الآخر وتبقى المسألة معلقة.

هذا النوع من السكوت يختلف تماماً عن السكوت الذي أشرنا إليه وأوصينا به عند كلامنا عن محاولة منع الجدل والخصام. فالسكوت هنا هو محاولة تملص الرجل وعدم مواجهته للواقع وذلك خوفاً منه في إشعال نار الحرب وتأزم الموقف. يتوقف الرجل عن الكلام كلياً ولا يتكلم في أي موضوع، سواء كان له علاقة بالموضوع الذي يتجادلان فيه أو لا، توقف عن الكلام مصحوباً بزعل واستياء.

يتوقف بعض الأزواج عن الكلام في مشاكلهم وخلافاتهم وتكون طريقة تعاملهم مع بعض والحصول على ما يريدون هي محاولة معاقبة الطرف الآخر وذلك بالتوقف عن تقديم الحب. يتلزمون جانب الصمت المدمر والهدوء ويفذون شريك الحياة وذلك بحرمانه من الحب الذي

يستحقه وهذا الأسلوب لا يقتصر على النساء فقط بل إن الرجال أيضاً يسلكونه.

ما يحصل عند اتباع هذا الأسلوب هو تحقيق سلام وهدوء مؤقت وغير حقيقي. فالمشاكل التي لا تتم مناقشتها ولا يتم حلها فإنها وبالتالي ستظهر آثارها وتؤثر على العلاقة الزوجية وتضعفها. وبعد أن تضعف العلاقة بين الرجل والمرأة يحاول كل منهما إيجاد طريقة يتمكن من خلالها التعايش مع المشاكل المؤلمة والمستعصية.

٣ - التضليل: هذا الأسلوب غالباً ما تتبعه المرأة، فلتكى تجذب المرأة نفسها الألم والمعاناة جراء ما يحصل من مشاكل وجدل تحاول التظاهر بأن كل شيء على ما يرام وليس هناك أية مشاكل أو منغصات. تقوم المرأة بوضع ابتسامة مصطنعة على وجهها وتحاول السعادة لكل من حولها.

ما يحصل بمرور الزمن هو تولد شعور الضجر والملل عند المرأة، تشعر بأنها هي التي تعطي الرجل دائماً ما يريد وبال مقابل فإنها لا تحصل على ما تريده. وهذا الضجر يمنع المرأة من الحب والشعور به. لا تعد تشعر بالحب ولا تقدمه، تصبح الحياة رتيبة ولا طعم لها. في حالة التضليل سواء كان من قبل الرجل أو من قبل المرأة فإن كلاهما يخشى الإفصاح والتعامل مع شعوره الحقيقي، يود كل من الرجل والمرأة نسيان الواقع الأليم ويحاولان التظاهر بأن كل شيء على خير ما يرام، وإذا سُئل أحدهما عن الوضع الذي يعيشه فيكون ردّه (كل شيء على خير ما يرام).

عندما يستعمل الرجل الإجابة السابقة فهو في الحقيقة يقول هي داخله (لا شك إن كل شيء على خير ما يرام وذلك لأنني أعالجها بنفسى ولوحدى). أو كما يقول في داخله (الامور بخير لأنني أعرف جداً ما يجب عمله).

على عكس المرأة فعندما يستعمل مثل تلك الإجابة فيهي دلالة على

إنها تحاول تجنب الجدل والخصام والمشاكل التي قد تنتج عن ذلك.

بالنسبة للمرأة فهي عندما تحاول التصنّع والتظاهر بأن كل شيء على ما يرام بالرغم من وجود مشاكل بينها وبين الرجل فإنها في الحقيقة تمنع حدوث حالة التموج الطبيعية عندها، وهنا قد تحاول المرأة إقناع نفسها بأن الأمور فعلاً بخير وعلى ما يرام، بينما في الحقيقة هي ليست كذلك. وعندها تحاول المرأة تقديم نوع من التضحيّة وتحاول التفكّر لاحتياجاتها الأساسية وعواطفها وذلك خشبة حصول مشاكل. هذا التصرف خطير ويضرّ كثيراً بالمرأة وبصحّتها النفسيّة والجسدية.

٤ - أطي: المقصود بالطريق هو الإسلام، وهذا التصرف غالباً ما يكون من قبل المرأة بدلًا من الدخول في جدل قد يطول ويعرض وقد يجرّ إلى مشاكل أكبر من المشكلة التي بينها وبين الرجل تقوم المرأة بالإسلام. تستحمل المرأة تصرفات الرجل وغضبه وخشونته وتلتزم جانب الإسلام وعدم المقاومة أو حتى الدفاع عن نفسها.

ما يتبع عن مثل هذا التصرف ما يعرف بالعلاج المؤقت، تفادي المشاكل في تلك اللحظة. وهنا نقول إن مثل هذا التصرف لا شك وإنه يمنع حدوث مشاكل جديدة ويضع الغطاء على المشكلة القديمة بين الرجل والمرأة، إلا إن هذا التصرف خطير وله مردود سلبي على المرأة نفسها وعلى العلاقة بينها وبين الرجل. فعلى المدى البعيد ستختسر المرأة نفسها وذاتها.

للتلقي نظرة على هذه الحالة: اشتكي أحد الأزواج إلى الطبيب النفسي من زوجته قائلًا: (أنا فعلاً أحب زوجتي فهي لا تتأخر في إعطائي كل ما أريد منها، مشكلتي الوحيدة معها هي أن زوجتي تعيسة دائمًا ولا أعرف السبب في تعاستها).<sup>٩١</sup>

مشكلة الزوجة الحقيقة هي إنها عاشت مع زوجها مدة عشرين سنة

تنكرت خلالها لنفسها وجمحت كل رغباتها واحتياجاتها في سبيل إسعاد زوجها. طيلة هذه السنوات لم تحصل بينهما أية مشكلة. وعندما سألاها الطبيب النفسي عن حياتها مع زوجها ردت عليه قائلة: (أنا وزوجي تربطنا علاقة عظيمة وزوجي يحبني كثيراً. إلا إن هناك مشكلة واحدة لا وهي حالي النفسية فأنا دائمة التعاسة والاكتئاب ولا أعلم سر ذلك؟).

سر تعاستها واكتئابها يكمن في كوبها عاشت مدة عشرين سنة من حياتها وهي متذكرة لنفسها ولذاتها ولاحتياجاتها وذلك خوفاً من حصول المشاكل. قضت عشرين سنة في الموافقة على كل ما يريد ويقول الزوج. خلال كل تلك السنين لم تحاول الإفصاح عن حقيقة مشاعرها ورغباتها، صارت نفسها ووضعتها في قالب يوافق الرجل ويلبي متطلباته، إلا أن ثمن ذلك كان باهظاً ومكلفاً، كان الثمن تعاستها وضياع نفسها وموت مشاعرها.

عزيزي القاريء وعزيزتي القارئة، قد تجدون أنفسكم في موقف مشابه للحالات السابقة أو في أكثر من موقف واحد، التهرب من مواجهة الحقيقة واللجوء إلى أسلوب غير صحيح لا يدرأ بأية فائدة وعواقبه وخيمة، قد يكون علاجاً ناجعاً في تلك اللحظات وقد يقيكم شر المواجهة وتصعيد الموقف، إلا أنه وبالتالي سيكون مصدر شقاء وتعاسة دائمة.

الواجب علينا أن لا نتهرب من مواجهة الواقع ولا نلجأ إلى مثل هذه الأساليب لمعالجة الموقف، علينا أن نعرف على المشكلة ونشخصها تشخيصاً سليماً ونعالجها. علينا أن نعرف على الأسلوب الصحيح للنقاش ويبعد عن الجدل والخصام، مثل التوقف الصحيح عن الكلام وذلك عندما تشعر أن النقاش في طريقه للتحول إلى جدل. التوقف المعقول والذي يساعدنا على الهدوء والراحة والذي يمكننا من العودة للمناقشة بحالة نفسية أفضل من السابق أملاً في الوصول إلى شاطئ السلام وإلى حل سليم يوافق رغبات الجميع ويحقق الفرحة لهم.

## لماذا نتجادل؟

هناك أموراً كثيرة تحدث بين الرجل والمرأة تدعو إلى النقاش وتنقلب بعد ذلك إلى جدل. فغالباً ما يكون الجدل حول أموراً تتعلق بالمال أو العهاد قرارات تخص العائلة أو مشاكل الأطفال أو مسؤوليات الأمور المنزلية أو حتى حياتهم الجنسية.

نقاشات الزوجين حول هذه المواضيع غالباً ما تنقلب إلى جدل مؤلم وخصام وسبب ذلك الجدل هو عدم شعور أحدهما بحب الطرف الآخر الكافي له أو لها. ولكون عالم الرجال يختلف عن عالم النساء. فالمرأة لا تدرك بطبيعتها لما يحتاجه الرجل ليتمكن من التعامل مع الخلافات والأراء والمشاعر بنجاح، وكما ذكرنا سابقاً فإن الجدل بين الرجل والمرأة يكون أصعب و تكون نتائجه أعنوساً عندما يكونان مرتبطان برابطة الزواج. فجدل الرجل مع امرأة أخرى أقل وفعلاً وحدة وكذلك جدل المرأة مع رجل آخر له نفس الواقع. لذلك عندما تبدي الزوجة عدم إعجابها بأي عمل يقوم به الزوج عندها يقوم الزوج بأخذ الموضوع بصورة شخصية ويتصور أن ذلك التقد الموجه من الزوجة هو إليه شخصياً وليس لذات العمل الذي قام به، ويشعر ساعتها بعدم حب الزوجة له.

يكون الرجل في قمة الاستعداد للتعامل مع المشاكل والخلافات وذلك عندما يشعر بأنه استوفى احتياجاته الأساسية للحب. ولكن عندما يشعر الرجل بحرمانه من احتياجاته الأساسية للحب فإن إسلوبه في التعامل مع المشاكل والخلافات يتغير تماماً ونراه يلتزم جانب الدفاع ويكتشف للمرأة الجانب الآخر الذي فيه. وهذا يشهر سيفه استعداداً للقتال.

عادة قد يبدو الرجل ظاهرياً وكأنه يجادل في مواضع المال أو المسؤوليات العائلية أو ما شابه ذلك، إلا أن السبب الحقيقي الذي يجادل فيه الرجل والذي يدفعه إلى إشهار سيفه هو عدم شعوره بحب المرأة الكافي له في

ذلك الوقت. فجدل الرجل ظاهرياً يختلف عما يكتئن في داخله وعما يظنه في ذلك الوقت وعن الأسباب التي دفعته إلى الجدل. هذه حقيقة ثابتة ولا يمكن إنكارها. نذكر أدناه تفصيل لما قد يكون السبب الحقيقي الذي يجادل الرجل من أجله وأمامه بعض التوصيات التي يحتاج الرجل إلى الشعور بها:

### السبب الخفي :

- ١ - لا يعجبني غضبها واستياءها حول الأمور التافهة التي أقوم بها أو أهملها. أشعر وقتها بأنها تتقدمني وترفضني ولا تقيلني.
- ٢ - لا تعجبني إرشاداتها ونصائحها لي حول كيفية التعامل مع الأشياء. أشعر بعدم إعجابها بي وكذلك أشعر وكأنها تعاملتني على أنني طفل صغير.
- ٣ - لا يعجبني اتهاماتها لي ولو معي على تعامتها وعدم سعادتها. لا يشجعني ذلك على الشعور بأنني فارس أحلامها.
- ٤ - لا يعجبني تشكيها من كثرة الأعمال التي تقوم بها وتصورها عدم تقديرني لها وللمجهود الذي بذلته في إنجاز ذلك. ذلك يجعلني أشعر بعدم تقديرها لما أقوم أنا به من أعمال من أجلها.
- ٥ - لا يعجبني قلقها الدائم على الأمور التي أقوم بها. قلقها هذا يجعلني أشعر بأنها لا تثق بي ولا بقدراتي.
- ٦ - لا يعجبني توقعها الكلام من جانبي عندما ترغبت هي في الكلام. أو أقوم بعمل أشياء في أي وقت تطلب مني ذلك. أشعر بعدم احترامها وقبولها لي.
- ٧ - لا يعجبني حساسيتها الزائدة عن الحد المعقول لما أقول. أشعر بعدم ثقتها بي وعدم فهمها إياي وإرغامي على الابتعاد عنها.
- ٨ - لا يعجبني توقعها إمكانتي قراءة أفكارها. أنا لا أستطيع ذلك. أشعر بالحرج وعدم الكفاءة.

## ما يحتاج الرجل إلى الشعور به:

- ١ - يحتاج الرجل إلى الشعور بأن المرأة تقبله على ما هو عليه. إلا إنَّ ما يشعر به هو محاولة المرأة لتقويمه وإصلاحه.
- ٢ - يحتاج الرجل إلى الشعور بأن المرأة معجبة به، إلا إنَّ ما يشعر به هو خذل المرأة له.
- ٣ - يحتاج الرجل إلى شعور التشجيع، إلا إنَّ ما يشعر به هو الإحباط والاستسلام.
- ٤ - يحتاج الرجل إلى شعوره بتقدير المرأة لما يقدمه لها. إلا إنَّ ما يشعر به هو عدم تقديرها لجهوده وكذلك لومها له وعدم اعترافها بالجميل. وكذلك يشعر بالضعف وقلة الحيلة.
- ٥ - يحتاج الرجل إلى شعور ثقة المرأة به وبتقديرها لمساهماته في توفير الحماية لها. إلا إنَّ ما يشعر به الرجل هو أنه المسؤول عن تلك المخاوف التي تبديها المرأة.
- ٦ - يحتاج الرجل إلى أن يشعر بقبول المرأة له على الوضع الذي هو عليه. إلا إنَّ ما يشعر به الرجل هو سيطرة المرأة عليه وإجباره على الكلام أو القيام ببعض الأمور، يشعر بعدم قناعتها به.
- ٧ - يحتاج الرجل إلى تقبل المرأة له وإلى ثقتها به. إلا إنَّ ما يشعر به هو رفضها له وعدم مسامحته.
- ٨ - يحتاج الرجل إلى أن يشعر بتأييد المرأة له وقبولها به. إلا إنَّ ما يشعر به هو كونه إنسان فاشل.

ما يساعد الرجل على الابتعاد عن الخوض في مجادلات طويلة وعنيفة ومؤذية هو شعوره بالحصول والاستمتاع بالاحتياجات العاطفية الأساسية. فعندما يشعر الرجل بحصوله على ذلك فإنه عندها يكون مستعداً للإستماع للمرأة

والتحدث إليها بأسلوب ودي لطيف ويدى تفهمها واهتمامها ورعايتها خاصة للمرأة.

وعند تحقق ذلك فيمكن ومن خلال النقاش الودي الهادئ التغلب على كل الصعاب وحل المشاكل وتقدير وجهات النظر المختلفة والوصول بالسفينة إلى بر الأمان بدلاً من الجدل وإثارة الخصام. ومثلما يساهم الرجل في تصعيد وتزييم الموقف فالمرأة تساهم أيضاً في تكبير حجم المشكلة وتطور الموقف وإ يصله إلى الخصم والشجار بعدهما كان عبارة عن نقاش هادئ. إلا أن الأسباب التي تدفع المرأة إلى القيام بذلك تختلف عن الأسباب عند الرجل. فقد تبدو المرأة ظاهرياً وكأنها تجادل الرجل في أمور عامة، مثل الناحية المالية أو مسؤوليات المنزل أو أي شيء آخر. إلا أن الأسباب الحقيقية التي دفعت المرأة إلى تصعيد الموقف وقلب ذلك النقاش الهادئ إلى جدل وخصام هي بالتأكيد أسباباً أخرى غير التي تجادل فيها. إنها أسباباً خفية تعتري المرأة وشعورها الداخلي في تلك اللحظات. قد تدفع الأسباب الظاهرة بالمرأة إلى النقاش ومحاولة إثبات وجهة نظرها وأحقيتها، إلا أن الأسباب الخفية هي التي تدفع المرأة إلى تصعيد الموقف وقلب النقاش إلى جدل وخصام.

وهنا نذكر تفصيل لما قد يكون السبب الحقيقي الذي تجادل المرأة من أجله، وأمامه بعض التوصيات لما على المرأة أن تشعر به وتنذكره.

#### السبب الخفي :

- ١ - لا يعجبني تقليله من أهمية مشاعري ومتطلباتي، أشعر بأنني غير مهم في حياته.
- ٢ - لا يعجبني نسيانه أشياء طلبتها منه في السابق. وعندما أكرر طلبي أظہر بمظهر اللحوحة الكثيرة الطلبات، أشعر وكأنني مستجدي وأستعطفه مساعدتي.
- ٣ - لا يعجبني ملامته لي على تعاستي وسوء حالي النفسية. أشعر وكأن من

واجبي أن أكون متكاملة كي أستحق منه الحب، أنا ليست متكاملة.

٤ - لا يعجبني صوته المرتفع وصراخه وذكره لقائمة طويلة وغريبة لأسباب تؤيد على إنه على حق. أشعر وكأنني على خطأ وإنه لا يهتم بوجهة نظري بصورة عامة.

٥ - لا يعجبني تزمنه وصلابة موقفه وذلك عندما أسأله بعض الأسئلة التي تتعلق بقرارات مهمة يجب علينا البت فيها. أشعر وكأنني عبأ ثقيل عليه أو أنني أحارو إضاعة وقته.

٦ - لا يعجبني سكوته وعدم إجابته على أسئلتي أو ملاحظاتي. أشعر وكأنني غير موجودة.

٧ - لا يعجبني تبريراته بعدم إعطائي الحق في التعبير عن حقيقة شعوري السليبي مثل النالم أو الغضب أو القلق. أشعر بعدم مساعدته لي وإن حقي مهضوم.

٨ - لا يعجبني توقيه أو طلبه مني الابتعاد المستمر عنه. أشعر وكأنني على خطأ أو أن شعور الحب الذي عندي هو دلالة على ضعفي.

ما تحتاج المرأة إلى الشعور به :

١ - تحتاج المرأة إلى الشعور بأن لها الحق في التعبير عن مشاعرها وأن لها معزة وكرامة ومكانة في حياة الرجل؛ إلا أن ما تشعر به هو تجاهل الرجل لها.

٢ - تحتاج المرأة إلى أن تشعر بأن الرجل يحترمها وإنه دائم التفكير بها. إلا أن ما تشعر به هو إهمال الرجل لها وإنها آخر من يأتي في قائمته.

٣ - تحتاج المرأة إلى تفهم الرجل لتعاستها وتأكيده لحبه إياها. وكذلك عليه أن يبين للمرأة أن الكمال له تعالى وحده. إلا أن ما تشعر به المرأة هو القلق وعدم الأمان.

- ٤ - تحتاج المرأة إلى تفهم واحترام الرجل لها. إلا أن ما تشعر به هو إهمال الرجل لها وعدم الاستماع لما تقول.
- ٥ - تحتاج المرأة إلى أن تشعر باهتمام الرجل بها واحترام احتياجاتها لطلب المعلومات. إلا أن ما تشعر به هو عدم احترام وتقدير الرجل لها.
- ٦ - تحتاج المرأة إلى تأكيد اهتمام الرجل بها وعلى سمعها لها عند تكلمتها. إلا أن ما تشعر به هو إهمال الرجل لها وتجاهله إياها.
- ٧ - تحتاج المرأة إلى الشعور بأحقيتها في التعبير عن شعورها السلبي ونفهم الرجل لشعورها هذا. إلا أن ما تشعر به هو عدم حب ومساعدة وحماية الرجل لها.
- ٨ - تحتاج المرأة إلى الشعور بأنها محترمة ولها معزة وموذة عند الرجل وبخصوصاً عندما تحاول مشاركة مشاعرها معه. إلا أن ما تشعر به هو عدم الأمان وعدم حماية الرجل لها.

وبالرغم من الأحقية والشرعية في كل هذه المشاعر والاحتياجات المؤلمة، إلا أنها وللأسف لا يتم التعامل معها بشكل مباشر وفوري. ما يحصل هو تكدس هذه المشاعر المؤلمة وتزاحمتها لفترة طويلة من الزمن، وبعد ذلك نلاحظ تفجر الموقف وخروج كل هذه المشاعر مرة واحدة وعنده ذلك يكون من الصعب السيطرة عليها أو تهدأتها.

ما يحتاج إليه كل من الرجل والمرأة هو أن يتفهمما بعضهما البعض ويتعاملا مع الأمور جميعاً، وبالذات الحساسة منها بصورة سريعة وعدم تأجيلها. على كل منهما أن يتعامل مع المشكلة وذلك عن طريق طرحها ونقاشها بصورة موضوعية مراعياً شعور الطرف الآخر.

وإذا تم ذلك فعندما يمكن قلب الجدل والخصام إلى نقاش هادئ خال من إثارة الأعصاب وفuran الدم وبعيداً عن المشاكل. عندها يمكن حل كل

الأمور والمشاكل بشكل ودي يرضي العرفان ويبعدهما عن شبح تعقيد الأمور.

### تحليل الجدل:

غالباً ما يكون هناك موضوع ما أو مشكلة ما يتناقش فيها الزوجان وبعد فترة قليلة تتعقد الأمور وينقلب ذلك النقاش البادئ إلى حدل وخصام.

لا يعلم الزوجان ساعتها سبباً لهذا الجدل، فالرجل يحاول أن يلقي اللوم على المرأة، والمرأة تحاول الدفاع عن نفسها وعن موقفها. كان كل منهما ينافق من وجهة نظره الخاصة ولم يتوقع أي منهما الوصول إلى هذه الحالة؛ وبعد الوصول يظن كل منهما إنه كان على حق وإن الطرف الآخر هو المخطيء وهو الذي أوصل الأمور إلى ما آلت إليه.

عادة ما يكون هناك تحليل منطقي وأساسي لكل جدل مؤلم ومرير. والمثال التالي والذي هو أصلاً حادثة حصلت بين زوجين يوضح لنا تسلسل ما قد يحصل بين أي زوجين آخرين.

ذات يوم خرج الزوج فؤاد مع زوجته فريال في نزهة قصيرة للترفيه عن خاطرهم وإراحة أعصابهما بعد قضاء يوم عمل شاق، كان كل شيء على خير ما يرام بينهما. وبعد أن انتهيا من تناول الطعام بدأ الزوج فؤاد بالتحدث إليها، ومن جملة ما ذكره هو «فكرة إمكانية الدخول في مشروع استثماري مربح، مشروع سيعود عليهما بعائد مالي ممتاز».

وبعد أن انتهى فؤاد من كلامه حول هذا المشروع بدت على وجه زوجته فريال علامات الغضب وبعد ذلك قالت: كيف يمكن لك أن تفكّر بمجازفة كبيرة مثل هذه؟

استغرب الزوج فؤاد من ردة فعل زوجته فريال إذ أن المسألة (من وجهة نظره) كانت مجرد فكرة لا أكثر. نعم، فكرة في بدايتها ولم يبدأ بتنفيذها بعد.

إلا أن ما سمعته وفهمته الزوجة فريال (بسبب طبيعة النساء) هو أن فؤاد

قد فكر بهذا الموضوع وإنه كان ينوي المضي قدماً في تنفيذه دونأخذ رأيها أو مشاورتها.

عندما لاحظ فؤاد غضب زوجته فريال عليه، ثارت أعصابه وغضبه هو أيضاً ودخل في مجادلة طويلة انتهت بخream وزعل استمر عدة أيام.

ظن فؤاد أن زعل وهيجان فريال كان بسبب عدم قناعتها وتأييدها لفكرة الاستثمار ولذلك قام بمحاولات كبيرة لتوضيح فكرة المشروع والأرباح المتوقعة (ومن البديهي جداً أن محاولات فؤاد كانت مصحوبة بشحنة غضب وتوتر أعصاب).

ظاهرياً، فإن فريال كانت تجادل في فكرة الاستثمار والمحاذفة الكبيرة التي تصعبها والتي قد تسبب خسارة كبيرة لهما. هذا هو السبب الظاهر إلا أن السبب الحقيقي الذي أثار فريال وجعلها تفقد صوابها ودفعها إلى الرفض والجدل هو أن الزوج فؤاد فكر بهذا الاستثمار ولم يعر أيه أهمية لها ولرأيها، وكذلك عدم احترامه لحقها في الغضب.

هاج الزوج فؤاد وماج ورفع صوته وبدأ في الحديث محاولاً الدفاع عن نفسه وعن فكرة المشروع وعن الأرباح المتوقعة. لم يتتبه فؤاد إلى السبب الحقيقي الذي أثار غضب فريال وأوصل الأمور بينهما إلى ما وصلت إليه.

وفي نهاية الجلسة اعتذر فريال عن سوء فهمها وعدم ثقتها به وهذا الإثنان وعادت الأمور إلى وضعها الطبيعي.

وبعد أن هذا الموقف وارتاح الإثنان سالت فريال زوجها فؤاد السؤال التالي: (حصل بينما مثل هذا الجدل عدة مرات في الماضي. في كل حادثة أكون أنا التي دائمًا غضب لسبب أو آخر وبعد ذلك تغضب أنت لغصبي وبالتالي أقوم أنا بالاعتذار لإغضباتك، أعتقد أن هناك شيء ما مفقود. أود ولو لمرة واحدة تقوم أنت بالاعتذار لإغضباتي).

هنا انتبه الزوج إلى كلام زوجته فريال وإلى فحوه وإلى خطورته، فتوقع اعتذار الزوجة المستمر أمر فيه إجحاف بحقها، حصوصاً إذا كان الزوج هو الذي أثار الزوجة وأغضبها. لنجاول تجسيد مراحل النقاش الذي يتحول إلى جدل، والأسباب التي تساعد في ذلك:

- ١ - تبدي المرأة غضبها واستياءها بسبب فكرة ما طرحتها الرجل (مثل فكرة الاستثمار التي حاول فزداد إقناع فريال بها).
- ٢ - يقوم الرجل بشرح الفكرة مبيناً للمرأة فوائد الفكرة وكذلك يحاول إقناع المرأة بعدم أحقيتها في الغضب والاستياء.
- ٣ - يزيد غضب المرأة وذلك لشعورها بمحاولات الرجل إنكار حقها في التعبير عن رأيها السلبي الذي لا يوافقه ولا يوافق آرائه. يتضاعف غضبها وذلك لسبعين، الأول هو الموضوع الذي كان مدار النقاش، والثاني هو إنكار الرجل لحقها في التعبير عن مشاعرها.
- ٤ - يغضب الرجل والسبب هو شعوره بعدم تأييد المرأة له. يقوم بعد ذلك بالقاء لوم غضبها عليها، ويتوقع منها الاعتذار.
- ٥ - قد تقوم المرأة بالاعتذار وتستغرب لما حصل، أو قد تزداد غضباً ويتضاعف الموقف وتكون النهاية مؤلمة وغير سارة للطرفين.

لو ألقينا نظرة فاحصة على الجدل لأمكننا ملاحظة سهولة علاج مثل هذه المواقف بصورة عملية وسليمة لو وضع الرجل في الحسبان نقطة «الاختلاف الطبيعي بين الرجل والمرأة» لتمكن ساعتها من عمارة ضبط النفس وعدم محاولة إيقاع لوم غضبها على المرأة. وطبعاً فإن ذلك يساعد كثيراً في عدم تصعيد الموقف وتأزمه. وكذلك وبدلاً من إيقاع الرجل لوم غضبها على المرأة يمكنه الاستماع جيداً إلى كلام المرأة أثناء النقاش يتعرف على السبب الحقيقي لاعتراضها وعلى وجة نظرها في الموضوع، ومن ثم يمكنه إظهار رعايته

واهتمامه بالمرأة. فحتى لو إن الرجل كان على حق وإن المرأة قد أساءت فهمه وفيهم وجهة نظره في ذلك الموضوع، فيمكن للرجل توضيح المسألة للمرأة بأسلوب هادئ بعيداً عن التشنجات العصبية وكذلك يمكنه تقديم نوع من الاعتذار وذلك بسبب عدم تمكّنه من توضيح وجهة نظره بصورة سليمة في البداية والتي ساهمت في غضب المرأة.

تصعيد الموقف وقلب النقاش إلى جدل وخصام لم يكن من صنع المرأة فهي لا تحتاج ولا ترغب في ذلك، كل ما حصل هو خطأ ارتكبه الرجل في أسلوب عرضه للموضوع، وسوء فهم من قبل المرأة والخطنان هما حصيلة (الاختلاف بين طبيعة الرجل وطبيعة المرأة).

بعض الأحيان يكون من الصعب جداً على الرجل تقديم الاعتذار للمرأة أثناء النقاش أو الجدل خصوصاً إذا شعر أنه على حق وإن المرأة على خطأ. ما يمكن للرجل أن يفعله في سبيل تحاشي المشاكل هو أن يتوقف عن الكلام ويأخذ نفساً عميقاً وأنباء ذلك بحاول أن يضع نفسه مكان المرأة ويتصور شعور المرأة ويتعرف على الآسباب التي صعدت الموقف من خلال وجهة نظر المرأة، وبعد ذلك يقول (أنا آسف لغضبك هذا).

لا شك أن هذا القول ليس فيه دلالة صريحة على اعتذار الرجل للمرأة، إلا أنه يرسل إشارة واضحة وصريحة للمرأة مفادها اهتمام الرجل بها ويعتذرها، وهذه الإشارة تريح المرأة وتساعدها على العودة إلى وضعها الطبيعي.

بصورة عامة، فإن الرجل نادراً ما يقوم بالاعتذار، فتقديم الاعتذار بالنسبة للرجل معناه أن الرجل قد ارتكب خطأ في موضوع ما وهو يأسف على ارتكابه لذلك الخطأ.

بينما تقديم الاعتذار من جانب المرأة له معنى آخر، فعندما تقول المرأة (أنا آسفة) فإن أسفها هذا عبارة عن قولها (أنا فعلاً أهتم بمشاعرك)، ولا يعني

أنها تعذر عن ارتكابها لخطأ ما.

من خلال معرفتنا للفرق الكبير في معنى الاعتذار بالنسبة للرجل والمرأة، يمكن للرجل الاستفادة من ذلك استفادة كبيرة خصوصاً بالنسبة للرجل الذي لا يحب الاعتذار للمرأة. فيما أن معنى الاعتذار عند المرأة هو الاهتمام بمشاعر الطرف الآخر وليس الاعتذار عما قامت به من أعمال، فيمكن للرجل استغلال تلك النقطة واتباع نفس الأسلوب. يمكن أن يقول (أنا آسف) وهذا القول لا يعني أبداً اعتذاره للمرأة عما فعله بل إن ذلك يدل على اهتمامه بمشاعر المرأة وبها، وهكذا يستطيع الرجل من الاحتفاظ بماه الوجه وموقفه، ويريح المرأة ويسعدها في نفس الوقت. كما علمنا فإن النقاش في معظم الأحيان يتحول إلى جدل ويتصاعد الموقف ويتأزم بسبب تصلب الرجل في موقفه وكذلك عدم إعطائه المرأة حق التعبير عن مشاعرها مما يدفع المرأة إلى التجاوب السلبي معه. ولتجنب المشاكل على الرجل أن يعود نفسه على إعطاء المرأة الحق في التعبير عن مشاعرها. وعلى المرأة كذلك أن تعود نفسها على التعبير عن مشاعرها بأسلوب النقاش الهادئ والدخول في صلب الموضوع والابتعاد عن عدم تأييد الرجل.

هذا النوع الجديد في التصرف سيساعد على تقليل الجدل والابتعاد عن الخصام والمشاكل.

### كيف وبفعالية يبدأ الرجل الجدل:

أكثر الطرق شيوعاً والتي يقوم من خلالها الرجل بتصعيد الموقف وإثارة الجدل هي عدم اكتراشه بمشاعر المرأة أو بوجهة نظرها. فقد يقول الرجل للمرأة التي تواجه مشكلة ما وتكون وقتها قلقة وفي حالة نفسية سيئة (أه لا تهتمي بذلك). هذه العبارة يمكن للرجل قولها لرجل آخر يمر بمثل تلك الظروف، ويكون لها تأثير إيجابي على الرجل الآخر. إطلاق الرجل هذه العبارة للتترفيه عن خاطر رجل آخر فيها دلالة على الصداقة والاستعداد لتقديم المساعدة، إلا

إن الرجل الذي يقول ذلك لأمرأة تربطه بها صلة قوية فإن ما تعنيه الجملة (آه لا تهتمي بذلك) هو عكس ما يعنيه الرجل بالضبط. نعم فمثل هذا الكلام بالنسبة للمرأة معناه عدم اهتمام الرجل بمشاعر المرأة (ليس لك حق التلقن) وطبعاً فإن المرأة عند ذلك تتالم أكثر وتغضب.

وقد يحاول الرجل التحقيق من حدة الموقف على المرأة فيقول: (إها ليست مشكلة عويسة) وبعد ذلك يقوم بطرح الحلول العملية للتغلب على المشكلة، وبعدها يتوقع الرجل هدوء المرأة ومن ثم شعورها بالسعادة<sup>١</sup> يا سبحان الله على سوء الفهم المنتشر من الاختلاف السايكولوجي. هناك حالة شائعة يقوم الرجل وبدون دراية إلى جر إثارة المرأة وجرها إلى الجدل، فعندما يقوم الرجل بعمل ما لا يعجب المرأة فإن المرأة تنزعج لذلك وتبدأ بالكلام والغضب وهنا يحاول الرجل وبسلفيته تطبيب خاطر المرأة وتهدايتها وذلك بشرح ما قام به وبعد ذلك يحاول إفهام المرأة أن لا داعي لغضبيها. يحاول أن يجعل الأمور تبدو وكأنها بسيطة جداً ولا داعي لقلق المرأة. يوضع لها إن ما قام به هو لسبب منطقي وعلقي قوي دفعه إلى ذلك.

هنا لا يعلم الرجل مدى تأثير تلك المحاولة السلبية على المرأة ونفسيتها، تشعر المرأة بأن الرجل يحاول سلب حقها في التعبير عن شعورها السلبي وعن إبداء غضبها، فعندما يقوم الرجل بالشرح والتعليق ومحاولات تبريره للقيام بذلك العمل فإن الرسالة الوحيدة التي تستلمها المرأة في ذلك الوقت هي أن الرجل لا يهتم بمشاعرها. هذا كل ما تفهمه المرأة أثناء ذلك.

كي تتمكن المرأة من التزام جانب الهدوء والاستماع إلى شرح الرجل فهي قبل ذلك تحتاج من الرجل أن يسمعها أولاً ويفهم وجهة نظرها والأسباب القوية التي أدت إلى غضبها.

ما يجدر بالرجل فعله ليتجنب سوء الفهم وإثارة المرأة هو تأجيل خوضه في التبرير والتعليق، عليه أولاً الاستماع للمرأة وما تقول في هذا الاستماع يساعد

المرأة كثيراً على التنفس عن خاطرها وبعد ذلك تكون مستعدة للإستماع إليه وإلى ما يود قوله. قد يبدو اتباع هذا الأسلوب الجديد صعباً في البداية وخصوصاً بالنسبة للرجل إلا أنه وببعض الممارسة فإنه يصبح سهلاً ويساعد على تجنب الكثير من المشاكل التي لا داعي لها.

بصورة عامة، عندما تبدأ المرأة بالتشكي والغضب فإن كل خلية هي بدد الرجل تتحرك وفيها قائمة طويلة من التبريرات التي تدل على عدم صرورة غضب المرأة. لا يقصد الرجل أبداً بأن يجعل الأمور تسير من سيء إلى أسوأ، فصادرته السرعة إلى الشرح والتعليق إنما هي طبيعة بشرية موجودة فيه.

فذكر أحد الأزواج بالقيام بعمل شعر أنه مناسباً وفيه فائدة كبيرة، فتكر بموضوع استثماري، وهنا قبل أن ينفذ الزوج فكرته أراد ومن منطلق حبه لزوجته إشراكها في ذلك ومناقشة الموضوع معها وأخذ رأيها فيه.

كان صاحبنا هذا على دراية تامة بمسألة الاختلافات السايكولوجية بين الرجل والمرأة وهنا فكر بإيجاد الطريقة المثلثى لمفاتحة زوجته بذلك.

ذات يوم وبينما كانا جالسين في أحد المطاعم وهما يتمتعان بالجو اللطيف والطعام اللذيذ وكانا في حالة نفسية ممتازة، قال الزوج لزوجته (حبيبي، هناك فكرة راودتني مؤخراً وأود أخذ رأي حبيبي وشريكه حياتي فيها، إنها مجرد فكرة. نعم مجرد فكرة قابلة للشرع فيها أو التعديل أو حتى الإلغاء، فكرة قد تكون فيها فائدة كبيرة علينا أو قد يتبع عنها حسارة وبما أنك حبيبي وشريكه حياتي ورأيك دائمًا مهم جداً بالنسبة لي، عليه وقبل كل شيء لا بد من مفاتحتك ومناقشة الموضوع معك). وهنا طرح عليها الفكرة التي كانت في رأسه. وفي أثناء العرض كان دائم القول: تذكري إنها مجرد فكرة ولا وجود لها على الطاولة (أي عملياً).

بعد أن انتهى الزوج من شرح فكرته قامت الروحة بمناقشة الفكرة مناقشة مسيبة وكان الجو العام جوًّا وديًّا حال من العصبية والتشنجات، وبعد ذلك

استقرت على رأي واحد وأكملنا تمعنها بذلك الأمسية الجميلة. القصة حقيقة حصلت معي وأنا ذلك الزوج الذي تكلمت عنه.

### كيف وبعفوية تبدأ المرأة الجدل؟

أكثر الطرق شيوعاً والتي تقوم المرأة من خلالها باغضاب الرجل وإثارة الجدل هي (عدم المباشرة) وذلك عند تبادلها الحديث مع الرجل. فبدلاً من أن تعبر المرأة عن غضبها أو كرهها أو خيبة أملها بصورة مباشرة وصريحة، وبدلاً من ذلك تقوم بطرح أسئلة تعنيفية، ويدراية أو بدون دراية ترسل المرأة إلى الرجل رسالة مفادها عدم تأييدها له.

وحتى لو أن المرأة لم تقصد إرسال مثل تلك الرسالة، إلا أن ما يفهمه الرجل هو تلك الرسالة. فعلى سبيل المثال عندما يتأخر الرجل في الخارج قد تشعر المرأة بعدم الراحة في انتظار عودته أو قد تشعر بالقلق عليه. تبقى تنتظر وعندما يعود الرجل إلى البيت وبدلاً من أن تعرّ عن رأيها للرجل وهو عدم الراحة في الانتظار أو القلق عليه، تبدأ المرأة بطرح أسئلة تدل على تعنيف الرجل، مثل قولها (كيف يمكنك التأخير هكذا؟) أو (ما المفترض علي اعتقاده عندما تتأخر؟) أو (لم تخبرني بأنك ستتأخر؟).

لا شك أن سؤال المرأة للرجل (لم لم تخبرني بأنك ستتأخر) يكون مقبولاً إذا كان هدفها هو البحث عن السبب الذي دفع الرجل إلى التأخير، إلا أن نبرات صوت المرأة الغاضبة أثناء قولها ذلك لا تدل على حرصها على معرفة السبب، بل إنها تدل على غضب المرأة وعدم رضاها على ذلك التأخير وإنها لن تسمع بمثل ذلك في المستقبل.

عندما يسمع الرجل سؤال (استجواب) المرأة له (كيف يمكن لك أن تتأخر؟) أو (لم لم تخبرني بأنك ستتأخر؟) فالرجل في هذه الحالة لا يسمع مشاعر المرأة بل ما يسمعه هو عدم رضاها وانزعاجها لذلك التأخير. يسمع رغبتها التطفلية التي لا مبرر لها في مساعدته على أن يصبح أكثر تحملًا

للمسؤولية، يشعر بهجوم المرأة عليه وعندما يتزوج جانب الدفاع.

أما بالنسبة للمرأة فلا علم لها بما يحصل للرجل داخلياً، لا تعلم في هذه اللحظة مدى الألم الذي تسببه للرجل نتيجة تصرفها هذا.

ومثلاً تحتاج المرأة إلى اعتراف الرجل بأحقيتها في التعبير عن مشاعرها الإيجابية والسلبية، كذلك يحتاج الرجل إلى تأييد المرأة له. والقاعدة تقول: كلما زاد حب الرجل وتعلقه بالمرأة كلما زادت حاجته إلى تأييد تلك المرأة له.

يكون شعور التأييد لهذا موجوداً عند الرجل منذ بداية علاقته بالمرأة ويكون ذلك إما عن طريق المرأة فهي تعطي الرجل علامات تدل على ذلك التأييد أو إن الرجل يشعر بثقة عالية في نفسه تمكنه من الاستحواذ على ذلك التأييد. وفي كلا الحالتين فإن شعور التأييد موجود ومحقق

نستطيع المرأة أن تتعلم كيفية عدم الموافقة على بعض تصرفات الرجل وهي نفس الوقت تمنع الرجل ذلك التأييد الذي يحتاج إليه. ولكن يشعر الرجل بحب المرأة له فإنه يحتاج أولاً إلى أن يشعر بأن المرأة تؤيده حتى لو كان لديها اعترافات على بعض تصرفاته.

يشعر معظم الرجال بالخجل عن تصريحهم بمدى احتياجهم لتأييد المرأة وقد يحاول بعضهم بالظهور بعدم اهتمامهم بذلك التأييد.

إذا كان ذلك حقيقة وإن الأمر بهذا الشكل فلماذا إذاً تغير تصرفاتهم وينقلبون فجأة إلى حالة البرود في التصرفات أو حتى يبتعدون عن النساء أو يلجاؤن إلى حالة الدفاع عند شعورهم بفقدان ذلك التأييد؟ الجواب الحقيقي هو لأنهم لم يحصلوا على ذلك التأييد.

وإذا كانت العلاقة في بدايتها متينة بين الرجل والمرأة فإن أحد الأسباب القوية لتلك العلاقة هو شعور الرجل بتأييد المرأة له وإنه لا يزال في مكانة عالية في نظر المرأة، لا يزال فارس أحلامها ورجلها المفضل. ولكن إذا بدأ الرجل

بعد ذلك بالاتحراف عن الأسلوب الذي تعودت المرأة منه وبدأ في مضائقاتها وإزعاجها فإنه يسقط من تلك المكانة العالية ويفقد تأييد المرأة، وهنا تبدأ المشاكل بين الاثنين.

يمكن للرجل أن يتعايش ويتعامل مع غضب المرأة العام، إلا أنه يشعر بألم عميق عندما تعتبر المرأة عن شعورها هذا بأسلوب يدل على عدم تأييدها له.

من الأساليب الشائعة التي تستخدمها المرأة هي عندما يسيء الرجل التصرف تقوم المرأة باستجوابه ويكون ذلك الاستجواب مصحوباً بنبرة صوت تدل على عدم التأييد. تتبع المرأة هذا الأسلوب ظناً منها أن ذلك سيلفن الرجل درساً لن ينساه أبداً في أن لا يكرر الرجل ذلك التصرف. ظن المرأة هذا خاطئ و بعيد عن الواقع، فما ينتفع عن إسلوب المرأة هذا هو بت الرعب والضرر والممل في قلب الرجل، وبصورة تدريجية يفقد عواطفه تجاهها ويفقد رغبته فيها. والت نتيجة هنا عكسية وليس إيجابية ويجدر بالمرأة الابتعاد عن مثل هذا الأسلوب؛ فالزجر والنهي والأسلوب القضى لا ينفع مع الرجل ولا يدرز بأية فائدة على المرأة أو على العلاقة بينهما.

كي تستطيع المرأة تأييد الرجل فعليها أن لا تنظر إلى عين الرجل فقط بل عليها أن تنظر إلى الأسباب التي دفعت الرجل إلى القيام بذلك العمل أيضاً.

فحتى لو كان الرجل كسولاً وقليل الشعور بالمسؤولية أو حتى فضل في الكلام، فإن كانت المرأة فعلاً تحبه فإنها حتماً ستتجد فيه بعض الخصال الحميدة والتي من خلالها تستطيع أن تقدم له التأييد الذي يحتاجه.

معاملة الرجل على أنه فاقد لأية حصلة حميدة وإن جميع أعماله لا فائدة منها معناه حجب المرأة تأييدها للرجل. حجبها لذلك التأييد الذي قدمته له في بداية علاقتها. على المرأة آن تذكر أنها يمكن أن تقدم التأييد للرجل حتى في حالة عدم موافقتها على جنس العمل الذي قام به.

هناك نقطتان حساستان يعتبران منبعاً للجدل، وهما:

- عندما يشعر الرجل عدم تأييد المرأة لوجهة نظره.
- عندما تشعر المرأة بأن إسلوب الرجل في الكلام إليها لا ينم عن الاحترام فتسبح تأييدها له.

### متى تكثُر حاجة الرجل إلى تأييد المرأة؟

غالباً ما لا يكون حصول الجدل والخصام بسبب تواجد شخصان مختلفان في الرأي أو في مسألة ما، إلا أن السبب الحقيقي في الجدل والخصام هو إما شعور الرجل بعدم تأييد المرأة لوجهة نظره، أو شعور المرأة بالإزعاج والغضب تجاه أسلوب الرجل في الكلام إليها. فلبت المشكلة الأساسية هنا ليس الاختلاف في الرأي، بل إنه الشعور الداخلي لكل منهما تجاه الآخر. غالباً ما تعتبر المرأة عن استيائها وعدم رضاها عندما تشعر بعدم اهتمام الرجل بوجهة نظرها أو بعدم إظهار أي اهتمام بها شخصياً عند الكلام.

عندما يتعلم الرجل إسلوب إعطاء المرأة الحق في التعبير عن مشاعرها وعندها تتعلم المرأة إسلوب تأييد الرجل، عندها لن يكون هناك أي داع للجدل والخصام. نعم فالبدليل للجدل والخصام سيكون النفاش الهادئ الموضوعي.

عندما يخطأ الرجل أو ينسى القيام بعمل ما أو يقصر بواجباته ومسؤولياته، لا تدرك المرأة في هذه الحالة مدى حساسيته. يكون الرجل حساماً جداً لما فعل أو لم يفعل وأكثر ما يحتاج إليه في مثل هذا الموقف هو حب المرأة، ولكن إذا حجبت المرأة حبها وتأييدها للرجل بسبب ذلك فإن ذلك يعتبر تدميراً له ولمشاعره. قد لا تشعر المرأة في هذه الحالة بالألم الذي تسببه للرجل وكل ما تظن إنها تفعل هو مجرد التعبير عن شعورها بعدم رضاها وخيبة أملها، إلا أن ما يشعر به الرجل أكثر بكثير من ذلك، يشعر بمحض المرأة تأييدها له، ذلك التأييد الذي يحتاج إليه دائماً.

هناك أسلوب آخر تعبر من خلاله المرأة عن عدم رضاها وعدم تأييدها للرجل وهي تعبرات الوجه ونبرات الصوت. قد لا تشعر المرأة بذلك الأسلوب

المتبع من قبلها إلا أن الرجل يشعر بها ومن خلالها يتعرف على حقيقة شعور المرأة. قد تختار المرأة عبارات دقيقة سلسة تحاول من خلالها عدم تصعيد الموقف وقلبه إلى جدل وخصام، إلا أن نظراتها إلى الرجل وتعابيرات وجهها ونبرات صوتها ترسل إلى الرجل رسالة واضحة جلية، رسالة تدل على حقيقة شعور المرأة وهو الغضب والاستياء وعدم الرضا. وهنا يقوم الرجل بالدفاع عن نفسه وعن موقفه ويحاول إفهام المرأة أنها على خطأ.

عندما يرتكب الرجل خطأ ما أو يقوم باغضاب المرأة التي يحبها فإنه يميل وقتها إلى الجدل والخصام، هذه طبيعة الرجل وكذلك عندما يشعر الرجل بخيبة أمل المرأة به يحاول أن يشرح لها الموقف وينوه إلى عدم حاجة المرأة إلى الغضب والاستياء وذلك اعتقاداً منه أن ذلك الشرح سيساعد المرأة على المهدوء والعودة إلى حالتها الطبيعية. إلا أن ما لا يعلمه هو أن ذلك الشرح وتلك المحاولة تزيد من غضب المرأة، فكل ما تحتاج إليه المرأة في مثل هذه الحالة هو استماع الرجل إليها وإعطائها الحق في التعبير عن مشاعرها السلبية.

أيها الرجل الفاضل، هل فهمت هذه النقطة المهمة؟ لا تحاول التبرير والشرح، عليك بالتوقف عن الكلام وإعطاء المرأة الفرصة للتعبير عن مشاعرها. نعم، فإن ذلك يريحها ويساعدها على التخلص من شحنة الغضب التي تغلي في داخلها.

#### مناقشة الخلافات بهدوء وبدون جدل:

تعتبر مناقشة الخلافات بين الرجل والمرأة مهمة شاقة جداً خصوصاً إذا تمت بدون خبرة ودرأية. والمشكلة إننا لم نتمكن تعلم هن النقاش الصحيح من والدينا إذ أن كل ما شاهدناه في طفولتنا عند حصول أي نقاش بينهما سرعان ما كان يتتطور إلى جدل وخصام. هذا ما تعلموه من والديهما وجلبوا عليه وجعلوه نهجاً في حياتهما.

توضح صور النقاش المذكورة أدناه كيفية تطوير وتصعيد الموقف والذي يتم بدون دراسة أو قصد سواء من قبل الرجل أو من قبل المرأة، وأيضاً البدائل

الصحيحة التي تقبنا شر الجدل والخصام. برى في الجدول عبارات قد تطلقها المرأة، يقابلها ما قد يفهمه الرجل حسب طبيعته الراجوية. وبعد ذلك ما قد يقوله الرجل محاولاً تبرير موقفه، يقابل ذلك ما قد تفهمه المرأة حسب طبيعتها الأنثوية، وأخيراً بعض التوصيات التي تساعد كل من الرجل والمرأة على تجاوز الأزمة واتقاء شر الجدل والخصام.

١ - عندما يعود الرجل إلى البيت متأخراً:

أ - ما تقوله المرأة وهي غاضبة:

- لم هذا التأخير؟ أو قد تقول:

- لم لم تخبرني مسبقاً بأنك ستتأخر؟

ب - ما يسمعه الرجل ويفهمه:

- ليس هناك أي سب أو مبرر لتأخرك هذا. أنت إنسان عديم المسؤولية.  
أنا أفضل منك لأنني لا أتأخر.

ج - ما يقوله الرجل:

- كان الطريق مزدحماً جداً. أو قد يقول:

- لا تسير الأمور في بعض الأحيان حسب رغباتنا.

- أو: من غير المعقول أن تتوقعني عدم حصول مثل هذا التأخير!

د - ما تسمعه المرأة وتفهمه:

- لا ينبغي لك أن تفضلي لتأخرتي هذا بعدهما ذكرت لك الأسباب التي أذلت إلى ذلك. على كل حال إن عملي أهم منك وأنت إنسانة لحوحة جداً

هـ - ما ينبغي على المرأة قوله:

- في الحقيقة لا يعجبني تأخرك هذا إذ إنه يضايقني جداً. أرجوتك أن تحاول في المرأة القادمة أن تخبرني مسبقاً.

و - ما ينبغي على الرجل قوله:

- لقد تأخرت وأنا حقيقة آسف على ذلك

(من المهم جداً للرجل أن يستمع لما تقوله المرأة ويحاول مشاركتها مشاعرها)

٢ - عندما ينسى الرجل القيام بعمل ما:

أ - كيف أمكنك النسيان؟

- أو: متى سترد؟

- أو: كيف يمكنني الاعتماد عليك؟

ب - ما يسمعه الرجل ويفهمه:

- لا يوجد هناك سبب أو مبرر لنسيانك. أنت إنسان غبي ولا يمكن الثقة بك. أنا التي دائماً تعطي وتحصي من أجل الإبقاء على هذا الزواج وديعومته.

ج - ما يقوله الرجل:

- نسيت لأنني كنت مشغولاً جداً. تحصل بعض الأحيان مثل هذه الأمور.

- أو: ليست المسألة بهذا الحجم، ولا يعني ذلك أنني إنسان عديم الاهتمام.

د - ما تسمعه المرأة وتفهمه:

- لا ينبغي لك التأثر والغضب بهذا الشكل فال موضوع تافه ولا يستحق كل ذلك. أنت إنسانة لحوحة جداً وغضبك هذا حال من أي تعقل. حاولي أن تكوني أكثر واقعية وابتعدي عن دنيا الأحلام.

هـ - ما ينبغي على المرأة قوله:

- لا أحب نسيانك هذا.

- أو يمكن للمرأة أن تسلك أسلوباً آخرًا فيه حب وعاصفه. يمكن أن تغضي الطرف عن نسيانه وتطلب منه نفس الطلب مرة ثانية.

وهنا بالتأكيد فإن الرجل سيذكر إن المرأة قد طلبت منه ذلك في السابق وإنه نسيه.

و - ما ينبغي على الرجل قوله:

- لقد نسيت أن أفعل (كذا). هل أنت غاضبة علي؟

وهنا على الرجل أن يسكت ويُفسح المجال للمرأة للكلام والتعبير عن شعورها. فعندما تتكلم المرأة وتعبر عن شعورها فإنها بعد ذلك تشعر بأن هناك من يستمع إليها. وبعد الكلام فإن المرأة ستهدأ ويزيد تقديرها للرجل.

٣ - عندما يعود الرجل من عزلته (صومعته):

أ - ما قوله المرأة وهي غاضبة:

- كيف يمكن لك أن تكون بارداً بهذا الشكل؟

- أو: كيف يمكن لعواطفك أن تموت بهذا الشكل؟

- أو: ما ظنك أني فاعلة الآن؟

- أو: كيف يمكن لي أن أعرف ما في داخلك؟

ب - ما يسمعه الرجل ويفهمه:

- ليس هناك أي مبرر لابتعادك عنِّي. أنت إنسان قاسي القلب وفائد للحب. أنت زوج غير مناسب لي. لقد آلمتني كثيراً.

ج - ما يقوله الرجل:

- لقد احتجت البعض الوقت للإختلاء بنفسي، كل المسألة كانت يومان فقط. ما هي المشكلة الكبرى في الموضوع؟

- أو: لم أقم بأي عمل ضدك، فما الذي أغضبك؟

د - ما تسمعه المرأة وتفهمه:

- لا يجوز لك التالم ولا يحق لك أن تشعري بالإهمال. وإذا شعرت كذلك فلا تتعقي أي عطف من جانبي. أنت إنسانة محنة للسيطرة. سأفعل ما أشاء ولا أهمية لمشاعرك عندي.

ه - ما ينبغي على المرأة قوله:

- أنا أعلم إنك تحتاج بعض الأحيان إلى الاختلاء بنفسك، إلا إن ذلك يؤلمني. أنا لا أقصد إنك على خطأ ولكن أحببت أن أعبر لك عن شعوري.

و - ما ينبغي على الرجل قوله :

- أنا أعلم إن خلواتي هذه تؤلمك، ولا شك أنها تؤلمك كثيراً. هل تحيين الكلام عن ذلك؟

( هنا يصبح من السهل على المرأة قبول خلوة الرجل إذا إنها تشعر بتقدير الرجل واحترامه لها واستعداده لسماعها وسماع شكاوها).

٤ - عندما يخيب الرجل أمل المرأة :

أ - ما تقوله المرأة هي غاضبة :

- كيف يمكن لك أن تفعل ذلك؟

- أو : ألم تقل أنك ستقوم بذلك؟

- أو : لم لا توافقني بوعدك؟

- أو : متى ستعلم؟

ب - ما يسمعه الرجل ويفهمه :

- ليس هناك ما يبرر تخفيث أمني. أنت أحمق ولا تستطيع القيام بأي عمل بصورة صحيحة. لن أعرف معنى السعادة معك ما لم تتغير.

ج - ما يقوله الرجل :

- سنكون النتيجة أفضل في المرة القادمة.

أو : ليس الموضوع بذلك الحجم أو بتلك الأهمية.

- أو : المشكلة إني لم أفهم قصدك بالضبط.

د - ما تسمعه المرأة وتفهمه :

- إن كنت غاضبة فإن تلك مشكلتك لوحدهك. عليك أن تكوني أكثر تسامحاً ومطاطية. ليس لك الحق في الغضب وليس لدى أي شيء يمكن أن أواسيلك فيه.

ه - ما ينبغي على المرأة قوله :

- لا يعجبني خيبة الأمل، ظننت إنك ستخبرني مسبقاً عن تأخرك. على كل حال كل ما أريد هو أن تعرف ما أشعر به عندما تتأخر.

#### و - ما ينبغي على الرجل قوله:

- أنا أعلم أنني خييت طنك. دعينا نتكلّم في هذا الموضوع.

(من المهم جداً أن يتذكر الرجل بأن عليه إفساح المجال للمرأة للكلام والتعبير عن مشاعرها وعدم مقاطعتها أو محاولته تبرير فعلته. هذا الأسلوب يريح المرأة كثيراً ويساعدها على تهدئة أعصابها).

وبعد انتهاء المرأة والرجل من الكلام حول الموضوع يمكن للرجل أن يسأل المرأة عن شعورها ونقسيتها.

#### ٥ - عندما يجرح الرجل شعور المرأة ولا يحترمها:

أ - ما تقوله المرأة وهي غاضبة:

- كيف يمكن لك أن تقول ذلك؟

- أو: كيف يمكن لك أن تعاملني بهذه الطريقة؟

- أو: لم لا تستمع لما أقول؟

- أو: هل حقاً إنك تهتم بي ويشعري؟

- أو: هل أنا أعاملك بهذه الطريقة؟

#### ب - ما يسمعه الرجل ويفهمه:

- أنت إنسان بذيء ومهين. أنا أكثر منك حباً وعطفاً. لن أسامحك على فعلتك هذه. كل ما حصل كان بسببك.

#### ج - ما يقوله الرجل:

- إسمعني جيداً. لم يكن ذلك قصدي.

- أو: أنا أستمع لما تقولين والدليل على ذلك هو أنني الآن أفعل ذلك.

- أو: أنا لا أتجاهلك دائماً.

- أو: أنا لا أسخر منك ولا أضحك عليك.

د - ما تسمعه المرأة وتفهمه:

- لا يحق لك أن تغضبي . تصرفك هذا لا معنى له . أنت حساسة أكثر من اللازم . هناك عيب فيك وإنك حمل ثقيل علىَ.

ه - ما ينبغي على المرأة قوله:

- لا يعجبني أسلوبك في التحدث إليَ . أرجوك تتوقف عن ذلك .

- أو: ليس هذه الطريقة التي أحب أن نتناقش فيها . دعنا نبدأ من الأول .

- أو: أنا لا أستحق أن تعاملتي بهذه الطريقة . دعنا تتوقف عن الحديث في ذلك الموضوع .

- أو: هل يمكن أن تسمع ما أقول وبدون مقاطعة؟

و - ما ينبغي على الرجل قوله:

- أنا آسف فلا يجدر بي أن أعاملك بهذا الشكل .

(يأخذ الرجل بعد ذلك نفساً عميقاً ويفسح المجال للمرأة للتعبير عن مشاعرها).

(وهنا قد تقول المرأة: أنت لا تستمع لما أقول أبداً).

(وبعد أن تنتهي المرأة من الكلام يمكن للرجل أن يقول: أنت على حق . بعض الأحيان لا أستمع لما تقولين . أنا آسف فانت لا تستحقين ذلك ، دعنا نبدأ من الأول).

إعادة الحديث من البداية أمر ممتاز وله تأثير كبير في منع حدوث المشاكل وتصعيد الموقف .

٦ - عندما يكون الرجل في عجلة من أمره ولا تحب المرأة ذلك:

أ - ما تقوله المرأة وهي غاضبة:

- لم نحن دائمًا في عجلة من أمرنا؟

- أو: لم هذا الاستعجال الدائم؟ .

**ب - ما يسمعه الرجل ويفهمه:**

- لا يوجد أي سبب لهذه العجلة. أنت لا تعرف أبداً كيف تسعدني. ليس هناك أي شيء يمكن أن يغير هذه الطياع فيك. أنت شخص غير كفؤ ومن الواضح جداً أنك لا تهتم بي.

**ج - ما يقوله الرجل:**

- ليس الموضوع بهذه الدرجة.

- أو: هذه هي طريقي دائمًا.

أو: الآن ليس هناك أي شيء يمكن أن تفعله فتحن أمام الأمر الواقع.

- أو: لا تقلقي بهذا الشكل فكل الأمور ستكون سهلة جداً.

**د - ما تسمعه المرأة وتفهمه:**

- ليس لك الحق في شكوك هذه. من المفترض أن تكوني شاكرة للنعمية التي أنت فيها ولا تشكي. أنت إنسانة تتربط عزيمة الجميع.

**هـ - ما يتبع على المرأة قوله:**

- لا بأس من الاستعجال إلا أنه لا يعجبني. أشعر وكأننا في عجل دائم.

- أو: كم يعجبني لو إننا نتربى بدلاً من الاستعجال، حقيقة فإني بعض الأحيان أكره العجلة. هل يمكن في المرة القادمة أن تضع في الحساب بعض الوقت الإضافي كي لا نضطر للعجلة.

**و - ما يتبع على الرجل قوله:**

- أنا أيضاً لا أحب العجلة أتمنى لو أن بالإمكان الترثيث إذ أن الموضوع يبدو وكأنه جنون.

(مثل هذا الجواب يتمكن الرجل من خلاله محاكاة وتجاوب مع شعور المرأة ذلك الوقت). وبعدها ستهدأ المرأة حتى لو كان الرجل بطبيعته يحب العجلة.

٧ - عندما تشعر المرأة بنوع من الإهانة أثناء الحديث.

أ - ما تقوله المرأة وهي غاضبة:

- لم قلت ذلك؟

- أو: لم تكلمني بهذا الأسلوب؟

- أو: هل إنك فعلاً تهتم لما أقول؟

- أول: كيف طاوتك لسانك على قول ذلك؟

ب - ما يسمعه الرجل ويفهمه:

- لا يحق لك أن تعاملني بمثل هذه القساوة وأنت لا تحبني ولا تهتم بي أنا أقدم لك الكثير وأنت إنسان جاحد.

ج - ما يقوله الرجل:

- ولكن كلامك ليس له أي معنى.

- أو: لقد سمعت كل ذلك من قبل.

- أو: ليس هذا ما قلته.

د - ما تسمعه المرأة وتفهمه:

- لا يحق لك أن تغضبي، أنت إنسانة مضطربة وغير معقولة. أنا أعرف جيداً الفرق بين الصح والخطأ. أنا أكثر منك تفوقاً وأنت السبب في هذا الجدل.

ه - ما ينفي على المرأة قوله:

- لا يعجبني ما تقول. أشعر وكأنك تحاول إضلال الحكم علي من جانب واحد. أنا لا أستحق ذلك. أرجوك حاول أن تفهمي.

- أو: (يمكن للمرأة أن تتجاهل موقف الرجل وتطلب ما تريده فائلة: أنا في حالة نفسية متعبة هل يمكنك الاستماع إلي؟).

يحتاج الرجل إلى الكثير من التشجيع، وهذا الأسلوب هو أسلوب تشجيعي.

و - ما ينفي على الرجل قوله:

- أنا آسف على عدم راحتك. ما الذي فهمته من كلامي؟

هنا يحاول الرجل إعطاء فرصة للمرأة للتعبير عن شعورها. وبعد أن تعبر المرأة عن مشاعرها، يمكن للرجل أن يقول: أنا آسف على ذلك. الآن أعلم سبب عدم راحتك.

(يتحتم على الرجل الابتعاد عن توتر الأعصاب ويحاول توضيح قصده الحقيقي وسوء فهم المرأة لكلامه. فلكي يتمكن الرجل من معالجة أي موقف مع المرأة فعليه أن يعطي المرأة فرصة التعبير عن رأيها ومشاعرها)

#### تقديم المساعدة في الأوقات الصعبة:

تخلل أي علاقة زوجية أوقات سعيدة وأوقات صعبة. تحصل تلك الأوقات الصعبة نتيجة لأسباب عديدة كمرض أو موت أحد أفراد العائلة أو الأقارب أو فقدان الوظيفة أو أشياء أخرى كثيرة.

أكثر الأمور أهمية بالنسبة للرجل والمرأة في مثل هذه المواقف هو التحدث إلى بعض بأسلوب الحب والعاطفة والتأييد والرعاية.

إضافة إلى ذلك فإننا نحتاج إلى أن نفهم نقطة مهمة جداً لا وهي إن كل من الرجل والمرأة بعيدين كل البعد عن صفة الكمال، فالكمال له تعالى وحده.

إذا تعلمنا طريقة المحادثة السليمة أثناء المشاكل البسيطة فإنه يصبح من الممكن لنا أن نتعلم كيفية التحدث إلى بعضنا البعض عند الكوارث والملمات.

وهنا أيضاً نود الإشارة إلى أن اختيار الأسلوب الأمثل وحده لا يكفي أثناء المحادثة بل يجب أن يقترن بمشاعر حقيقة صادقة. فالكلام والأحاديس معًا بطيان المقابل إشارة واضحة لحقيقة ما نعني. لنتذكر أن الإنسان يسمع ويشعر في نفس الوقت، فإذا قال الرجل للمرأة وهو في حالة الغضب والشرر يتظاهر من عينيه (إني فعلاً أحبك) فلا تنظر من المرأة أن تصدق هذا الكلام. أو إذا كانت المرأة غير مرقاحة نتيجة لحادثة مؤلمة مرت بها وجاء الرجل إليها محاولاً

مواساتها وقال لها (أنا فعلاً آسف على ما حصل لك) قال ذلك وعلى وجهه ابتسامة عريضة تدل على سعادته، فلا ننتظر من المرأة تصديق كلامه.

أو إذا طلب الرجل من المرأة القيام بعمل ما، وردت عليه قائلة (طيب سأقوم بتنفيذ ذلك) وهي تنفيه وبيدو على وجهها الغضب والامتعاظ فلا ننتظر من الرجل اعتقاده رضا وموافقة المرأة على القيام بذلك. وهناك العديد من الأمثلة على ذلك.

قد يكون اتباع الأسلوب الجيد أثناء المحادثة والت العود عليه بين الرجل والمرأة صعباً في البداية، إلا أنه من خلال التمرن والممارسة يصبح سهلاً. وتكثر سهولته كلما أطلنا فترة التمرن وبعد فترة من الزمن يصبح ذلك الأسلوب الجديد طابعاً العام في التعامل وننسى الأسلوب القديم.

فلنحاول أن نبدأ في التنفيذ وبنية صادقة وأن نأخذ الموضوع بكل جدية ونحاول مساعدة بعضاً البعض . وكما يقال (مسافة العيل تبدأ بخطوة واحدة).

#### الحوار الودي يجنبنا الجدل والخصام :

إذا تمكنا معرفة احتياج الطرف الآخر وقمنا بتوفير ذلك الاحتياج أو الاحتياجات فإننا نتمكن من تجنب الجدل والخصام والابتعاد عنه. دعونا نقرأ القصة التالية والتي توضح معنى الموضوع الذي نتحدث عنه:

بعد قضاء أسبوع عمل مليء بالمشاكل والمتاعب قرر الزوجان خليل وهيفاء القيام برحلة خارج المحافظة، قررا الذهاب إلى منطقة ريفية هادئة لقضاء وقت جميل يستطيعان من خلاله استعادة أنفاسهما وإراحة أعصابهما.

ابتدأ خليل قيادة السيارة وكله أمل أن تكون هذه الرحلة ممتعة وتحوز على إعجاب زوجته هيفاء وتساعدها على الهدوء . وبعد حوالي عشر دقائق من السياقة بدت على وجه الزوجة هيفاء علامات تدل على الانزعاج وعدم الراحة، وفجأة قالت: (أشعر أن حياتي كلها عذاب وألم مستمر) وهنا انتبه خليل إلى ما قالت هيفاء وكان تصرفه مليء بالحكمة وفهم لشعور المرأة، استمر خليل في

سكته لفترة قصيرة وبعد ذلك وبصوت هادئ قال: (أنا أعرف ما تقصدين فأنا كذلكأشعر أن المسؤولين في العمل يحاولون أن يعتصروا آخر قطرة من دمي) عبارة خليل هذه كانت أشبه بعصر قطعة قماش مبلولة وإخراج الماء منها.

هزمت هيفاء رأسها دلالة على فهم كلام خليل والموافقة عليه. وفجأة تغيرت حالة هيفاء النسبية وظهرت على وجهها الابتسامة وحلت محل ذلك العبوس وانتقلت إلى الكلام عن موضوع آخر. بدأت تتكلم عن الجانب الإيجابي في حياتها، وكذلك فرحتها بالرحلة.

هنا تذكر خليل ما حصل قبل أربع سنوات عندما قام برحمة مماثلة مع هيفاء، فما حصل في بداية تلك الرحلة كان مشابهاً تماماً لما حصل في هذه الرحلة. في بداية تلك الرحلة قالت هيفاء كلاماً يدل على انزعاجها وعدم راحتها، إلا أن ردة فعل خليل كانت مختلفة تماماً عن ردة فعله هذه المرة. في الرحلة السابقة عندما سمع خليل تأفف هيفاء وضجرها ثارت أعصابه وبدأ يكيل لها الكلام الجارح. شعر خليل أن هيفاء كانت تشكي وتحاول إيقاع لوم تعاستها عليه بينما كان المفترض أن تشكره على المجهود الكبير الذي بذله في عمل الترتيبات للقيام بتلك الرحلة. مقابلة الإحسان بالإساءة، وعندما علا صوت خليل وأخذ يقول لهيفاء: (أنه ليس مسؤولاً عن تعاستها وإن يهلك نفسه ويرهق أعصابه ويقوم بعمل المستحيل من أجل توفير الراحة لها، وإن عليها أن تقدر مجده هذا وتتوقف عن التشكي).

وطبعاً فلم يعجب هيفاء رد زوجها خليل وحصلت بينهما مشادة كلامية اضطرت خليل إلى تغيير مسار السيارة وعادا إلى البيت وهما في حالة خصم.

هذه المرة فهم خليل كلام هيفاء وقصدها، فهم أن كلامها كان عبارة عن تعبير منها عن شعور في الماضي وليس الحاضر. فهم إن كلامها لم يكن ضد أو ضد فكرة الرحلة لذلك يقي هادئاً ولم تتأثر أعصابه ولم ينقلب إلى شخص مهاجم وكان جوابه يدل على تفهمه لكلامها ولشعورها لذلك أعطاها الحق في

التعبير عن مشاعرها. وبعد أن أبدت هيفاء حقيقة مشاعرها شعرت بالراحة وتغيرت نفسها نحو الأفضل وزاد تعلقها بزوجها.

Hadithan Mashaabatan ilā an-tatāj mukhtalafah! Nima hu sibb al-haqīqī fi dhalik al-akhṭāl? La shak' īnhū l-āslūb al-saḥīḥ fi al-niqāsh.

عزيزي القارئ، وعزيزتي القارئة، لنحاول القراءة والتعلم ومن ثم الرغبة الصادقة في التطبيق. لا شك أن التطبيق لن يكون سهلاً في بدايته، نعم، فما تعودنا عليه ولسنوات طويلة لا يمكن إزالته أو نسيانه والتذكر إليه بسرعة البرق. نعم سيستغرق ذلك وقتاً قد يطول أو قد يقصر، كل ذلك يعتمد على حبنا الحقيقي وعلى رغبتنا في التخلص من المشاكل.

## الفصل العاشر

### حساب النقاط بين الرجل والمرأة

#### تسجيل النقاط مع الجنس الآخر

يشعر الرجل (واهماً) بحصوله على نقاط كثيرة وذلك عند تقديمها للمرأة هدية باهظة الثمن، كشرائها سيارة جديدة أو ترتيب رحلة جماعية إلى خارج القطر أو شراء بيت جديد لها أو قطعة مجوهرات غالبة الثمن أو ما شاكل ذلك.

ويعنى آخر فإن عدد النقاط التي يحصل عليها الرجل يعتمد اعتماداً كلياً على حجم الهدية التي يقدمها للمرأة أو على حجم التضحية التي يقوم بها الرجل من أجل المرأة، وعليه فإن الرجل يظن إن عدد النقاط المسجلة لصالحه تكون أقل وذلك عندما تكون الهدية التي يقدمها للمرأة صغيرة الحجم أو أن ثمنها زهيد، كشرائه بطاقة تهامة أو باقة ورد للمرأة أو حتى عندما يقول لها كلاماً لطيفاً. وكذلك يكون عدد النقاط المسجلة لصالحه أقل عندما يكون حجم التضحية أقل.

يعتقد الرجل أن عدد النقاط التي يسجلها مع المرأة لصالحه يعتمد على ما يقدمه لها وما يضحي به من أجلها، أي أن هناك توافق طردي بين الموضوعين، حجم التضحية أو ثمن الهدية مقابل عدد النقاط المسجلة.

ومن هذا المنطلق فإننا نرى تكريس وتركيز الزوج الذي يحب زوجته حباً كبيراً على القيام بأعمال كبيرة وتقديم هدايا باهظة الثمن وذلك من أجل إسعاد

زوجته، هذا ما يفعله الزوج.

أيها الرجل الكريم: يؤسفني أن أقول لك إن حساباتك هذه غير صحيحة وإنك واقع تحت وهم كبير. هذه حساباتك أنت كرجل ولكن الحسابات عند المرأة تختلف تماماً عن ذلك. ففي حسابات المرأة فإن آية هدية، صغيرة كانت أم كبيرة، رخصة الثمن أم غالبة، فإن ذلك يعتبر نقطة واحدة لصالحك، كل هدية لها نقطة واحدة ولا اعتبار للحجم أو الثمن.

ما رأيك عزيز الرجل بهذا المنطق؟ بالنسبة لك فإنه أمر غريب ومنطق غير معقول ولا يمكنك أن تتفق معه أبداً. إلا أنه وللأسف الشديد حقيقة واقعة عند المرأة، حقيقة لا يدركها معظم الرجال إن لم نقل كلهم.

يظن الرجل وبطريق الخطأ بأنه عندما يقدم للمرأة هدية متواضعة فإن ما يحصل عليه من النقاط هو نقطة واحدة فقط. أما إذا قدم للمرأة هدية غالبة الثمن (من الوزن الثقيل) فإنه وقتها يحصل على عدد أكبر من النقاط، ثلاثة نقطة على الأقل.

وبما أن الرجل لا يعرف إسلوب تفكير المرأة وإسلوبها في عملية حساب النقاط لذلك نراه يركز على تقديم هدية واحدة أو اثنان من الحجم الكبير (غالبة الثمن) وبعد ذلك يسترخي ويتوقف لفترة من الزمن.

لا يدرك الرجل حقيقة الإسلوب الذي تفكّر به المرأة، تلك الحقيقة التي تقول إن الأعمال البسيطة التي يقوم بها الرجل من أجل المرأة وإسعادها أو الهدايا البسيطة التي يقدمها لها نفس أهمية الأعمال الكبيرة التي يقوم بها الرجل من أجل المرأة وإسعادها أو الهدايا غالبة الثمن التي يقدمها لها. وبعبارة أخرى فتقديم الرجل باقة ورد للمرأة له نفس التأثير النفسي عند المرأة وذلك عندما يقدم لها هدية غالبة الثمن مثل قطعة مجوهرات أو معطف مصنوع من الفرو. ويسبب عدم فهم هذه الحقيقة من قبل الرجل فإننا غالباً ما نرى سوء فهم عميق في العلاقة الزوجية والذي يؤدي بالتالي إلى جدل وخصام ومشاكل لا طائل لها.

دعونا نقرأ ما حصل بين الزوج أحمد والزوجة لبني وذلك خلال إحدى الجلسات مع الخبير الاجتماعي والتي نرى من خلالها بوضوح إسلوب تسجيل النقاط بالنسبة لكل منهما.

ابتدأت لبني الكلام وهي متذمرة ومتزعجة وقالت: (أنا التي دائمًا تقوم بتقديم الكثير من الأمور والأعمال لزوجي أحمد إلا أنه دائمًا يتجاهلني ويصب كل اهتمامه على عمله).

قال أحمد: (ولكن هذا العمل هو مصدر عيشنا وهو الذي يعيننا على الحصول على المال الذي من خلاله نتمكن من دفع إيجار المترزل وشراء الملابس والطعام وكل المتعلقات الأخرى. المفروض بلبني أن تشعر بالسعادة وليس التعاشرة والشكوى).

أجابت لبني: (أنا لا أهتم كثيراً لجلب الطعام والملابس ودفع الإيجار، المهم عندي هو أن يكون هناك حب يسود العائلة واهتمام متبادل).

قال أحمد: (تجعلين الأمور تبدو وكأنك تقدمين للعائلة أكثر مما أقدمه أنا؟).

أجابت لبني: (نعم هذا ما يحصل، فأنا أقدم الكثير وبصورة مستمرة. فأنا التي تقوم بغسل الملابس وتحضير الطعام وتنظيف المترزل وكل الأمور الأخرى، وكل ما تقدمه أنت هو ذهابك للعمل الذي يدر علينا بالمال. هذا كل ما تفعله وبعد ذلك تتوقع مني أن أقوم بكل الأعمال الأخرى).

بالمناسبة فإن عمل الزوج أحمد هو طبيب ناجح في إحدى المستشفيات الكبيرة، وعمله هذا يتطلب منه قضاء ساعات طويلة في العمل. وفي نفس الوقت فإن دخله الشهري مرتفع جداً. لم يعلم الدكتور أحمد سبب عدم قناعة زوجته لبني، وبالرغم من أن راتبه الشهري ممتاز ومستوى معيشتهم عال جداً، إلا أنه يرى الحزن والبؤس يعلوan وجه زوجته لبني كلما عاد من العمل.

بالنسبة لأحمد وتفكيره فإن الراتب الشهري الممتاز الذي يحصل عليه من خلال عمله في المستشفى يستحق منه قضاء كل ذلك الوقت الطويل خارج المنزل. ظن أحمد أن ذلك الراتب الشهري الضخم الذي يستلمه نهاية كل شهر سيسجل لصالحه على الأقل ثلاثين نقطة.

وبعد فترة من العمل والكافح حاول الدكتور أحمد أن يرفع من مستوى ومستوى زوجته لبني أكثر وأكثر فقام بفتح عيادة خاصة به لاستقبال المرضى ومعالجتهم. وهنا طبعاً كان على أحمد أن يقضي في العيادة ساعات عمل أطول وأكثر مما كان يقضى في المستشفى.

وبعد فتحه عيادته الخاصة زاد دخله الشهري، وذلك ما أسعد الدكتور أحمد وأدخل الفرحة إلى قلبه حيث ظن (خاطئاً) أن هذا التقدم الذي أحرزه وزيادة الدخل تلك وتطوير الحالة المادية، كل ذلك سيسجل له ستين نقطة على الأقل. كيف لا وقد ضاعف دخله الشهري. لم يعلم الدكتور أحمد أن ذلك المرتب الشهري الضخم قد سجل نقطة واحدة لصالحه وأن مضاعفته للدخل الشهري لم تحدث أي تغيير في عدد النقاط المسجلة لصالحه.

لم يعلم المسكين أحمد أن وجهة نظر زوجته لبني كانت مختلفة في هذا الموضوع فمضاعفة دخل العائلة الشهري جراء فتحه العيادة كان خسارة وليس مكسب. تعم خسارة بالنسبة لها. ففتح العيادة معناه ضرورة قضاء أحمد وقتاً أطول في الخارج وهذا ما سيدفع أحمد إلى الابتعاد عن زوجته لبني فترة أطول مما كانت عليه في الماضي. إضافة إلى وجوب مضاعفة جهوده في العيادة مع المرضى الذين زاد عددهم، قضاء وقت أطول وبذل جهد أكبر !.

هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى فإن قضاء أحمد وقتاً أطول في الخارج ومضاعفة جهوده في العمل الجديد سيؤدي إلى زيادة في مسؤوليات لبني فمن الآن وصاعداً فإن على لبني القيام بكل ما يتعلق بمسؤوليات المنزل لوحدها وبدون أية مساعدة من قبل الزوج أحمد.

تحمل لبني للمسوليات المنزلية والقيام بإنجازها لوحدها وبدون أية مساعدة سجل لصالحها نقاط أكبر بكثير من السابق، شعرت بأنها تسجل شهرياً ستين نقطة لصالحها مقابل نقطة واحدة لصالح أحمد. وهذا ما زاد من تعاستها وكآبتها وضجرها وشكواها.

ما شعرت به لبني هو عطاءها الكثير وقلة بالمقابل، شعرت بأنها كانت تقدم للعائلة ولتلك الرابطة الزوجية أكثر بكثير مما كانت تحصل عليه. بالنسبة لها فإن ذلك يعتبر تضحية كبيرة من جانبها أما بالنسبة لوجهة نظر أحمد فإن عطاءه منذ البداية كان كبيراً وذلك بسبب إرهاقه في العمل والدخل الشهري العالى الذي كان يحصل عليه والذي كان السبب في مستوى المعيشة الممتاز الذي كانا يعيشانه، وبعد ذلك ازداد عطاوه بعد فتحه لتلك العيادة التي زادت من دخله الشهري وذلك على حساب وقته وراحته. وهنا فإن رصيده من النقاط قد وصل إلى ستين نقطة على الأقل فيما أنه زاد من مضاعفة جهوده في العمل فمن الواجب على زوجته لبني أن تضاعف جهودها في العطاء. وبعد أن ازدادت مسوليات لبني المنزلية وبذلت جهداً أكبر في تحقيق ذلك فإن رصيدهما أصبح متعادلاً.

كان أحمد مقتضاً بحساباته هذه، وهذا هو السبب في سعادته اليومية. أما لبني فكانت تعيسة، بالنسبة لأحمد فإن مضاعفة دخله كانت معادلة لمضاعفة لبني جهودها في إنجاز الأمور المنزلية؛ وهذا ما أغضب الزوجة لبني وجعلها تعيسة بالرغم من الغنى وكثرة المال.

لجوء الزوج أحمد والزوجة لبني إلى الخبير الاجتماعي كان آخر فرصة لإنقاذ الزواج إذ إنهم اتفقا على الطلاق في حالة فشل الخبير الاجتماعي في حل مشاكلهم.

توصل الخبير الاجتماعي إلى العلة الحقيقة في مشاكلهم وشرح لهم الموقف وقدم لهما التوصيات التي تساعدهم على العيش الرغد.

وبعد أن فهموا السر في إسلوب تسجيل النقاط عند الرجل والمرأة تغير إسلوبهما في التعامل مع بعضهما البعض وأصبحا أكثر تفهماً للواقع الجديد وتمكنا من التغلب على تلك المشاكل. تعلم أحمد الإهتمام بالأمور البسيطة تجاه زوجته لبني إذ عرف أن لها أهمية كبيرة بالنسبة لها كإمراة.

وبعد أن استمرا على ذلك الأسلوب الجديد استغرب أحمد للتاثير الإيجابي الكبير الذي أحدثه التغييرات البسيطة التي أجرتها في إسلوب حياته وتعامله مع زوجته لبني، وخصوصاً زيادة تواجده في البيت بصورة أكبر من الماضي.

ادرك أحمد أن مسألة إسعاد المرأة تتطلب من الرجل الإهتمام بكل الأشياء، الكبيرة منها والصغيرة، وإنه من الخطأ الكبير أن يصب الرجل اهتمامه على جانب واحد ويهمل الجوانب الأخرى. فتسجيل النقاط عند المرأة يختلف تماماً عما عند الرجل، نقطة واحدة لكل عمل جيد يقوم به الرجل، هذه هي القاعدة عند المرأة في حساب النقاط وتسجيلها. نعم نقطة واحدة لكل عمل جيد ولا اعتبار لحجم ذلك العمل أو ثمنه.

بهذا المفهوم الجديد أصبحت حياة الزوج أحمد والزوجة لبني أفضل بكثير من السابق وأصبح أحمد توافقاً للعودة إلى البيت لرؤيه زوجته بعدما كان يتتردد في ترك العمل والعودة إلى البيت حيث المشاكل كانت دائماً تنتظره وتعاسة زوجته لبني. فالبيت كان بالنسبة له عبارة عن هموم ومشاكل.

#### للأشياء الصغيرة معانٌ كبيرة:

هناك طرق عديدة يستطيع الرجل من خلالها تسجيل عدد كبير من النقاط وبدون أن يبذل مجهدًا كبيراً، فكل ما على الرجل عمله هو إعادة توجيه طاقاته واهتماماته التي يبذلها يومياً، فكثير من الرجال لهم معرفة بالأمور البسيطة التي يمكن أن يكون لها تأثيراً إيجابياً على نفسية زوجاتهم إلا أنهم وللأسف الشديد يهملوها ولا يكترون بها، ويصبون اهتماماتهم على الأمور الكبيرة فقط.

لو علم هؤلاء الرجال مدى التأثير الإيجابي الكبير لتلك الأمور البسيطة على نفسيات زوجاتهم لقاموا بها على الفور ولم يهملواها.

فليست العبرة حجم الهدية أو ثمنها، إنما العبرة في عدد الأشياء الجميلة التي يقدمها الرجل للمرأة، عدد الأشياء وليس تكلفتها المادية فكل ما تريده المرأة هو اهتمام الرجل الدائم بها.

عند بداية أية علاقة بين الرجل والمرأة نرى الرجل يصب اهتمامه على إسعاد تلك المرأة، لذلك نراه يقوم بكل شيء تتطلبه الظروف وقتها، نراه يقوم بكل الأعمال الصغيرة والكبيرة فنرى تلك العلاقة في حالة ازدهار ويكون هناك تعازب بين الطرفين.

إلا أن ما يحصل بعد فترة هو أن يبدأ الرجل بصب كل اهتمامه على الأمور الكبيرة فيقوم بالتركيز عليها ويهمل القيام بالأمور البسيطة. تلك الأمور التي تعتبر مهمة جداً بالنسبة للمرأة وهذا أحد الأسباب في فتور تلك العلاقة.

ما يحتاج الرجل إليه في سبيل إسعاد المرأة هو تفهمه لما تحتاج المرأة إليه وليس لما يراه هو مناسباً وضرورياً لها. فالاحتياجات المرأة تختلف عن احتياجات الرجل، وعلى الرجال أن يتبعوا إلى هذه النقطة المهمة جداً ولا يحاولوا الخلط بين احتياجات الجنسين، احتياجاتهم واحتياجاتهن.

طرق تسجيل النقاط عند المرأة ليست من خلال توفير ما ترغب المرأة وتريد فقط، ولكن من خلال ما تحتاج إليه أيضاً. فالمرأة تحتاج إلى أمور وتعابير كثيرة يتوجب على الرجل أن يقوم بها؛ هذه الأمور والتعابير تدل دلالة كبيرة على حب الرجل للمرأة، وبالمناسبة، فإن قيام الرجل بأمر أو تعبير واحد أو حتى اثنين لا يعتبر كافياً لإسعاد المرأة، نعم لا يعتبر كافياً حتى لو كان حجم أو قيمة ذلك الأمر المادية كبيرة.

لا شك أن هذا المفهوم الجديد يعتبر غريباً بالنسبة للرجل ولا يمكن له

فهمه وفضله بسهولة، ولكن نقرب الفكرة أكثر يمكننا أن نقول أن للمرأة خزان حب مثل خزان الوقود في السيارة، فلنكي نتمكن من قيادة السيارة فعلينا أن نملأ الخزان بصورة مستمرة. فكلما نقص الوقود قمنا بملئه ثانية وهكذا. وسر ملأ خزان وقود المرأة بالحب هو قيام الرجل بالأعمال البسيطة، إذ إن قيام الرجل بتلك الأعمال يتبع له تسجيل نقاط كثيرة جداً. نقاط لا يتصور الرجل عددها وعندما تشعر المرأة بحب الرجل لها عندها تشعر بالسعادة وتكون بعد ذلك مستعدة لتقديم كل ما يحتاج إليه الرجل.

هناك أمور كثيرة يستطيع الرجل من خلالها إسعاد المرأة وملأ خزان الحب عندها ومن ثم تسجيل نقاط عديدة لصالحه. ومن هذه الأمور:

- ١ - عند عودة الرجل من العمل إلى البيت، يحاول أولاً أن يجد زوجته ويفيد لها شعوره تجاهها (طبعاً شعور الحب والعاطفة والاشتياق).
- ٢ - يقوم الرجل ومن منطلق اهتمامه بالمرأة ويشعورها بسؤالها عن يومها وما حصل خلال ذلك اليوم من أحداث مهمة، فالمرأة تحب أن تشعر باهتمام الرجل بها ويمتاعها.
- ٣ - يحاول الرجل التعود على الإصغاء للمرأة وكذلك طرح بعض الأسئلة المناسبة. تلك الأسئلة التي تدل على اهتمام الرجل بالمرأة وليس الأسئلة التي تثير اشمئزاز المرأة وتثير أعصابها.
- ٤ - عندما تكون المرأة في حالة نفسية سيئة أو تكون أمامها مشكلة وتشتكي منها، على الرجل أن يقاوم رغبته الجامحة في طرح الحلول لتلك المشكلة. على الرجل أن يستمع للمرأة بكل عطف وحنان وتفهم، عليه أن يستمع إليها ويبعد عن مقاطعتها أو إلقاء محاضرة تتضمن الحلول المناسبة لمشكلتها.
- ٥ - على الرجل أن يخصص جزءاً مناسباً من وقته للمرأة. يكون هذا الوقت خاص بالمرأة ولا يتخلله أية مقاطعات أو مداخلات في مواضع أخرى في هذا الوقت على الرجل أن يصب اهتمامه على المرأة فقط ولا يحاول

صرف اهتمامه إلى أي شيء آخر. مثل الانشغال بالقراءة أو مشاهدة التلفزيون أو الاستماع إلى الراديو، وقت خاص بالمرأة.

٦ - يحاول الرجل أن يتذكر دائمًا المناسبات السعيدة في حياته الزوجية ويقوم بمحاجأة المرأة بهدايا بسيطة. تذكر أيها الرجل الفاضل أن هذه الهدايا لا يتوجب أن تكون كبيرة ومكلفة فالعبرة هنا هي تذكر الرجل للمناسبة وليس حجم أو قيمة الهدية.

٧ - يحاول الرجل أن يخطط مسقىً لقضاء عطلة نهاية الأسبوع (يوم الجمعة) ولا ينحاز مفاجأة المرأة في آخر لحظة.

٨ - إذا لاحظ الرجل تعب المرأة أو عدم قدرتها على إعداد طعام العشاء، عليه أن يبدي استعداده للقيام بذلك بدلاً عنها.

٩ - على الرجل أن يبدي رأيه الإيجابي بنوعية الطعام الذي أعدته المرأة، فالمرأة بطبيعتها تحب الإطراء والمدح وخصوصاً بالنسبة للطعام الذي تعدد وتحب أن تسمع كلاماً خاصاً من الرجل. هذا المدح يسعدها ويشجعها على تقديم المزيد.

١٠ - إذا كانت المرأة متزعجة وفي حالة نفسية تعيسة ويظهر عليها علامات الإنزعاج والغضب عندها يتوجب على الرجل الاستماع إليها ومواساتها. (مواساة علمية صحيحة مبنية على ما قرأناه وتعلمناه من الفصول السابقة في هذا الكتاب).

١١ - عندما تكون المرأة مرهقة وغير قادرة على القيام بأمور المنزل ومسؤولياته، على الرجل أن يبدي استعداده للتخفيف عن كاهلها والقيام ببعض الأمور.

١٢ - عندما تكون هناك نية للسفر فعلى الرجل أن يخصص مزيداً من الوقت كي يتتجنب العجلة.

- ١٣ - عندما يلاحظ الرجل أو يتوقع تأخره في العودة إلى البيت فعليه إما أن يخبر المرأة مسبقاً أو أن يتصل بها هاتفياً. لا يجوز للرجل ترك المرأة تنتظر وبدون أي علم.
- ١٤ - عندما تطلب المرأة المساعدة من الرجل، عليه إما تلبية الطلب وتقديم المساعدة المطلوبة، أو يمكن للرجل رفض ذلك بأسلوب ودي لطيف بعيداً عن الصوت المرتفع أو تقديم لانحة طويلة مليئة بالأسباب التي تؤيد عدم تمكنه من القيام بذلك، وكذلك عليه الابتعاد عن إظهار المرأة بمظهر المخطئ أو العاجز.
- ١٥ - عندما يتأثر شعور المرأة وتظهر عليها بوادر الإنزعاج والغضب، على الرجل أن يبدي للمرأة اهتمامه بها ويشعورها ويحاول الاعتذار ومن ثم يسكت. فسكوته هذا يتيح للمرأة الفرصة لإدراكها اهتمام الرجل بها ويعبر عنها.
- لا يحاول الرجل أبداً القيام بطرح الحلول العملية أو إظهار المرأة بمظهر لا يليق بها أو يحاول إقناع المرأة بأن ما تعاني منه لم يكن بسبب خطأ منه وإنه غير مسؤول عما تعاني منه.
- ١٦ - عندما يشعر الرجل بحاجته الطبيعية للانسحاب والابتعاد عن المرأة (دخوله الصومعة) عليه إفهام المرأة مسبقاً بحاجته إلى بعض الوقت للإختلاء بنفسه، وكذلك عليه أن يخبرها باحتمالية عودته إليها بعد ذلك.
- ١٧ - عندما ينسحب الرجل ويبتعد عن المرأة محاولاً بذلك التعامل مع مشكلة ما، قبيل أن يتنهي من التعامل مع المشكلة والعودة إلى المرأة، عليه أن يخبر المرأة بالمشكلة التي كانت تشغله وتضايقه. يتكلم عن ذلك بكل هدوء وأدب واحترام ولا يحاول وضع أي لوم على المرأة. لا بد من إفهام المرأة ذلك.

- ١٨ - عندما تتحدث المرأة إلى الرجل، عليه أن يظهر لها اهتمامه وانتباذه لما تقول. كأن يرفع عينيه من على الجريدة التي يقرأها، أو أن يدير رأسه وينظر ناحيتها بدلاً من النظر إلى شاشة التلفزيون، وما شاكل ذلك. على الرجل أن يجعل المرأة تشعر بانتباذه إليها وإلى الكلام الذي تقوله.
- ١٩ - إذا كانت المرأة هي التي تقوم بعملية غسل الصحف دائماً، فلا بأس أن يبدي الرجل رغبته للمرأة وإفهامها بعدم ممانعته في مساعدتها بالقيام بذلك وخاصة في الأيام التي تشعر فيها المرأة بالتعب أو المرض.
- ٢٠ - عندما تكون المرأة في حالة نفسية غير منساقه أو تعترى بها حالة غضب وإنزعاج، وتقوم بسؤال الرجل عما يريد منها أن تفعله، على الرجل أن يراعي حالتها النسبية والصحية وذلك بإبداء استعداده للقيام ببعض المهام التي تقوم هي دائماً بها.
- ٢١ - في فصل الشتاء القارس على الرجل أن يبذل جهوده للقيام ببعض الترتيبات الالازمة والتي تساعد على تدفئة المنزل.
- ٢٢ - عندما يخرج الرجل من البيت، عليه أن يسأل المرأة فيما إذا كانت تحتاج إلى أي شيء من الخارج ليجلبه لها.
- ٢٣ - عندما ينوي الرجل الخروج من البيت عليه أن يخبر زوجته ولا يخرج بدون أي إخطار. لا يترك المنزل بدون أي سابق إنذار إذ أن المرأة لا تحب مثل هذه المفاجآت. وكذلك على الرجل أن يفعل مثل ذلك إذا أراد أن يأخذ قسطاً من الراحة أو أن يخلد إلى النوم (القيلولة).
- ٢٤ - على الرجل التقرب إلى المرأة أثناء النهار أكثر من مرة واحدة. عليه أن يجعلها تشعر إنهما قريبين من بعض سواء في الليل أو النهار.
- ٢٥ - عندما يكون الرجل في العمل عليه أن يحاول الاتصال بالمرأة هاتفياً ويسألها عن حالها أو أن يشاركها موضوع ما أو حدث ما.

- ٢٦ - عندما يكون الرجل في العمل ويتصال بالمرأة هاتفياً، عليه أن يعبر لها عن حبه لها وافتقاده إياها.
- ٢٧ - على الرجل أن يعتني شخصياً بغرفة النوم ولا يتركها مبعثرة، أو أن يجعل ذلك الاعتناء واجب بحث للمرأة.
- ٢٨ - عندما تنسى المرأة القيام بغسيل الملابس، على الرجل وعند مناولته المرأة قطعة من ملابسها التأكد من أنها بصورة لا تبعث على التقرّز. كتدخل أرجل البنطال أو تداخل أذرع القميص وما شاكل ذلك.
- ٢٩ - عندما يلاحظ الرجل امتلاء سلة المهمّلات (القمامة) عليه أن يبني استعداده لنقلها إلى الخارج والتخلص منها.
- ٣٠ - عندما يقوم الرجل بالسفر إلى خارج المدينة، عليه أن يترك رقم الهاتف الذي تتمكن المرأة من الاتصال به عند الضرورة. وبعد السفر ووصوله إلى الجهة المقصودة، عليه أن يتصل بها ليؤكد لها رقم الهاتف ويطمئنها على سلامته وصوّله.
- ٣١ - إذا كان الرجل متعمداً على غسل سيارته بنفسه، عليه أن يغسل سيارة المرأة أيضاً.
- ٣٢ - إذا خطط الرجل القيام بأخذ المرأة بسيارته إلى مكان ما فعليه أن يهتم بتنظيف السيارة من الداخل. أما مظهر السيارة الخارجي فإنه أمر مغروغ منه، دائماً يشكل ممتاز.
- ٣٣ - على الرجل أن يهتم بنظافة جسده قبل أن يأوي إلى الفراش مع المرأة، وكذلك عليه أن يضع العطر الذي تحبه المرأة.
- ٣٤ - في حالة وجود خصام بين المرأة وبين شخص آخر، فعلى الرجل أن يقف إلى جانبها ويساندتها (طبعاً بحدود المعقول).

- ٣٥ - على الرجل أن يعامل المرأة بكل رقة وحنان أثناء الليل. (سنفصل ذلك في فصل آخر).
- ٣٦ - عندما تتكلم المرأة مع الرجل وتحاول مشاركته بعض الأمور أو العواطف، عليه أن يبدى اهتمامه بها وبكلامها واستعداده للإستماع إليها. عليه أن يتبع عن الضجر وقلة الصبر كالتأفاف أو النظر إلى ساعته أو القيام بأى عمل يدل على ذلك.
- ٣٧ - عندما يجلس الرجل مع المرأة لمشاهدة التلفزيون، عليه أن لا يقوم بتغيير القنوات حسب رغبته فقط، عليه أن يراعي شعورها في المشاهدة والإختيار أيضاً.
- ٣٨ - يحاول الرجل إظهار شعوره وحبه للمرأة في كل الأماكن، الخاصة والعامة (طبعاً بحدود الأدب ومراعاة عادات وتقالييد المجتمع).
- ٣٩ - إذا كان الرجل سائراً مع المرأة ويداهما متشابكتان، لا يحاول الرجل إرخاء يده دلالة منه على عدم رغبته، أو التوقف عن ذلك.
- ٤٠ - يحاول الرجل التعرف على ما تحبه المرأة من المشروبات الساخنة والباردة كي يتمكن من طلب ما تشتهي المرأة في المطاعم والحدائق الخاصة.
- ٤١ - عندما يقرر الزوجان الخروج لتناول الطعام، على الرجل اقتراح أكثر من مطعم وبعدها يعطي المرأة حق الإختيار، لا يحاول وضع مهمة إيجاد المطعم على عاتق المرأة.
- ٤٢ - على الرجل ومن فترة لأخرى أن يأخذ المرأة لحضور دار عرض للأفلام (دار السينما) أو دار مسرح.
- ٤٣ - يحاول الرجل إيجاد مناسبة يمكن من خلالها كل منهما، الرجل والمرأة، ارتداء أفضل ما عندهما من ملابس والظهور بمظهر أنيق.

- ٤٤ - عندما ينوي كل من الرجل والمرأة الخروج من البيت والذهاب إلى أي مكان، فإذا قررت المرأة في آخر لحظة تغيير الفستان الذي ترتديه (وكمراً ما يحصل ذلك) فعلى الرجل التحلّي بالصبر والابتعاد عن إظهار ضجره واستيائه.
- ٤٥ - في الأماكن العامة على الرجل أن يتبع تماماً عن الإنغال بالنظر إلى الآخرين وإهمال المرأة، خصوصاً النظر إلى الجنس الناعم.
- ٤٦ - إذا كان هناك أطفال في العائلة، على الرجل أن يعطي المرأة الانطباع الذي يدل على أن للمرأة الأولوية في حياته، مكانتها تأتي قبل أي شخص آخر، حتى الأطفال.
- ٤٧ - يحاول الرجل ومن فترة لأخرى شراء هدايا رمزية للمرأة، كشراء زجاجة عطر تحبها أو علبة شوكولاته وما شابه ذلك. هدايا رمزية فالعبرة هنا هي تذكر المرأة وليس إظهار الكرم الحاتمي الذي لا داعي له وخصوصاً إذا كانت الحالة المادية لا تسمح بذلك.
- ٤٨ - يحاول الرجل ومن فترة لأخرى (حين ميسرة) شراء فستاناً جميلاً للمرأة.
- ٤٩ - يحاول الرجل التقاط صوراً جميلة للمرأة في المناسبات والأعياد (أو تسجيل ذلك على شريط فيديو إذا كان لديهم جهاز كاميرا فيديو).
- ٥٠ - يحاول الرجل ومن فترة لأخرى الخروج مع المرأة للتزلّف.
- ٥١ - عندما يقوم الرجل برحلة مع المرأة فعليه أن لا يطلب من المرأة قيادة السيارة، عليه القيام بذلك بنفسه.
- ٥٢ - عندما يقوم الرجل بقيادة السيارة وتكون المرأة معه، عليه القيادة بهدوء وسلامة ولا يستعجل أو يقوم بحركات بهلوانية حسبيانية تخللها بعض المخاطر.
- ٥٣ - يحاول الرجل الانتباه إلى حالة المرأة النفسية ويسألها عن أمور الحياة اليومية.

- ٥٤ - إذا خطط الرجل للخروج مع المرأة للذهاب إلى مكان ما، فعليه أن يحاول التعرف على العنوان وعلى خارطة الطريق الموصولة إلى ذلك المكان. لا يجوز له الإعتماد الكلي على المرأة في ذلك.
- ٥٥ - بعد الزواج على الرجل أن يعامل المرأة مثلما كان يعاملها قبل الزواج.
- ٥٦ - يحاول الرجل القيام ببعض الإصلاحات المطلوبة داخل المنزل. وهنا يجدر بالرجل عدم تحمل نفسه فوق طاقته.
- ٥٧ - على الرجل الانتباه إلى المنزل وإصلاح ما يحتاج إلى ذلك. عليه إبدال المصايب المعطوبة وبيث النور بدل الظلمة.
- ٥٨ - إذا شاهد الرجل خبراً أو مقالاً في الجريدة ويعلم أن المرأة مهتمة بذلك الموضوع، عليه أن يحاول جلبها إلى المنزل ومشاركة المرأة ذلك الخبر.
- ٥٩ - على الرجل الإهتمام بحمام المنزل وأن يحرص على نظافته.
- ٦٠ - عندما يخرج الرجل مع المرأة متوجهاً إلى السيارة، عليه أن يقوم بفتح باب السيارة لها.
- ٦١ - يحاول الرجل حمل ونقل الأغذية من السيارة وإدخالها إلى المنزل.
- ٦٢ - يحاول الرجل حمل الصناديق والأحمال الثقيلة ونقلها إلى داخل المنزل وخارجها.
- ٦٣ - عند قيام الرجل برحلة مع المرأة، عليه الإهتمام بمسألة نقل الحقائب والتكلف بها.
- ٦٤ - عندما تتكلم المرأة مع الرجل، عليه الالتفات إليها ومحاولة النظر إلى وجهها وبالذات إلى عينيها (محاكاة لسايكولوجية المرأة).
- ٦٥ - يحاول الرجل ومن وقت لآخر لمس المرأة أثناء الكلام إليها.
- ٦٦ - عندما تتكلم المرأة فعلى الرجل إظهار رغبته في الاستماع إليها وذلك

يأطلق بعض الأصوات والعبارات، مثل قوله (آه)، (نعم) وما شاكل ذلك.

٦٧ - يحاول الرجل ومن فترة لآخرى سؤال المرأة عن حالها وشعورها.

٦٨ - إذا شفيت المرأة من مرض أو تعب، فعلى الرجل الاستمرار في سؤالها عن صحتها وعن حالها وما تشعر به.

٦٩ - إذا كانت المرأة مرهقة أو متعبة أو مريضة فعلى الرجل تحضير الشاي وتقديمه لها.

٧٠ - يحاول الرجل الإيواء إلى النوم في نفس الوقت الذي تأوي فيه المرأة.

٧١ - يبدي الرجل إعجابه بحكايات ونكات المرأة.

٧٢ - على الرجل أن يعود نفسه على قول (شكراً) للمرأة وذلك عند قيامها بأى عمل جميل له وللعائلة.

٧٣ - يحاول الرجل خلق جو شاعري لقضاء وقت ممتع مع المرأة.

٧٤ - يحاول الرجل ومن وقت لآخر الخروج مع زوجته للتحمسي وبدون اصطحاب الأطفال معهم.

٧٥ - عند ابعاد الرجل عن المرأة، عليه أن يبين لها شعوره وأن يفهمها بأنه افتقدتها أثناء ذلك البعد.

٧٦ - عندما يقوم الرجل بتحضير قائمة ما، فعليه أن يسأل زوجته فيما إذا كانت توءد إضافة بعض الأشياء إلى تلك القائمة.

٧٧ - إذا كانت المرأة هي التي دائمًا تتولى مهمة التسوق، على الرجل ومن وقت لآخر أن يبدي استعداده للقيام بذلك نيابة عنها.

لهذه الأمور البسيطة لها مفعول عجيب، ولفتهُ كريمة جيدة من الرجل نحو المرأة.

تعتبر الأمور التي ذكرناها أموراً بسيطة ويسهل على الرجال القيام بها،

ولكن وبالرغم من بساطتها إلا أن لها مفعولاً عجياً وتأثيراً إيجابياً بالغًا على المرأة وعلى شعورها. فعندما يقوم الرجل بهذه الأمور البسيطة فإنه بذلك يحافظ على امتلاء خزان الحب عند المرأة وكذلك يحافظ على التعادل في النقاط المسجلة.

وعندما تكون النقاط المسجلة بين الرجل والمرأة في حالة تعاون أو شبه تعاون، عندها تشعر المرأة بحب الرجل لها، وتقوم بالمقابل بمنع الرجل كماً أكبراً من الحب والثقة.

فعندما تشعر المرأة بحب الرجل لها فإنها في ذلك الوقت تكون مستعدة تماماً لاعطاء ومنح الحب للرجل وبدون أي تردد.

وهنا فعندما يلاحظ الرجل سعادة المرأة وفرحتها، فإنه وبصورة تلقائية يشعر بالسعادة والراحة والقوة الفاعلية وتصبح لديه الرغبة في المزيد من العطاء والتقديم. فالحياة الزوجية هي المشاركة والحب والعطاء المتبادل بين الزوجين.

والنتيجة هي سعادة الجميع.

ما على المرأة مراعاته:

مثلاً يحتاج الرجل إلى ضرورة الاستمرار بالقيام بتلك الأمور البسيطة كي يتمكن من ملا خزان الحب عند المرأة ومن ثم إسعادها، على المرأة أيضاً أن تنتبه إلى نقطة مهمة جداً لا وهي ضرورة إبداء شكرها وتقديرها وسرورها للرجل الذي قام بتلك الأمور. ويمكن للمرأة أن تعتبر عن ذلك من خلال ابتسامة رقيقة صادقة أو كلمة شكر أو حركة يفهمها الرجل وتدلّ على ذلك الشعور. وإذا قامت المرأة بذلك فإن هذا التصرف يجعل الرجل يشعر بأنه سجل نقطة لصالحه وذلك ما يشجعه على المزيد من العطاء.

يحتاج الرجل إلى أن يشعر بأن جهوده المبذولة من أجل إسعاد المرأة لم تذهب أدراج الرياح وإنه فعلاً قادر على إسعاد المرأة. أما إذا لم تقدر المرأة جهود الرجل المبذولة، فإن الرجل وقتها تصيبه خيبة أمل ويشعر بعدم تقدير

المرأة وبالتالي فلن يكون لديه أي دافع يدفعه إلى التقديم والقيام بذلك الأمور، ونراه يتوقف عن العطاء والتقديم.

طبعاً ما نتوقعه من المرأة في حالة قيام الرجل بعمل ما لأجلها ولأجل سعادتها هو تقديرها لذلك العمل وعدم تجاهله. ولا يعني بكلامنا هذا أن تنتظار المرأة بأن كل شيء على ما يرام وإنما في منتهى السعادة لمجرد قيام الرجل ببعض الأعمال الجيدة بالرغم من وجود مشاكل أخرى في العائلة. أبداً، فالصلاح الرجل لحقيقة ماء مكسورة في البيت لا يعني أنه أصلح كل شيء أو أن إصلاح الحقيقة سيحل كل المشاكل الأخرى، هنا غير معقول طبعاً، إلا أن ما نعنيه هو ضرورة عدم تجاهل المرأة لعمل الرجل الجيد وكذلك إشعار الرجل بمحاسنها لعمله وتقديرها لذلك العمل والجهد الذي بذله.

وإذا تم تحقيق ذلك فإن شعور التوتر والغضب سيهدأ ويزول تدريجياً، وبعدها تهدأ الأمور ويزداد التفاهم والحب بين الطرفين وسيتجانس مشاكل كثيرة. إدراك المرأة لعمل الرجل الجيد وإبداء شكرها وإعجابها سيسران الرجل ويدفعاه إلى تقديم المزيد في المستقبل.

كذلك يجدر بالمرأة الانتباه إلى طبيعة الرجل وأسلوب تفكيره، فالرجل بطبيعته يصب كل اهتمامه على القيام بالأمور الكبيرة وإهماله للأمور البسيطة وعدم الالتفات إليها. هذه طبيعة الرجل وأسلوب تفكيره، المهم جداً هنا هو أن تنظر المرأة إلى طبيعة الرجل وإلى نوایاه الحسنة. فعدم قيام الرجل بذلك الأمور البسيطة لا يقصد من خلالها إهمال المرأة وعدم تلبية متطلباتها، أبداً والدليل على ذلك هو قيامه بالأمور الكبيرة من أجلها، إنها فقط طبيعته.

تفهم المرأة لهذه النقطة مهم جداً ويخفف عندها حدة الألم والمعاناة والشكوك. ومن خلال الجهد والعمل البناء الذكي والمثابرة الذؤوبة تستطيع المرأة التغلب على هذه المشكلة.

تستطيع المرأة ومن خلال إظهار شكرها وتقديرها للأمور البسيطة التي

يقوم بها الرجل أن تعود الرجل على الاستمرار بالقيام بتلك الأمور البسيطة.

وفي المستقبل فإذا نسي الرجل القيام ببعض الأمور البسيطة فعلى المرأة أن تتذكر أن نسيان الرجل هذا لا يعني أبداً عدم حبه لها أو غضبه عليها، أبداً فإن حصل ونسى الرجل القيام ببعض الأمور البسيطة فإن ذلك يعني أن الرجل قد عاد إلى طبيعته الأساسية مرة ثانية، طبيعة الاهتمام بالأمور الكبيرة وعدم الالتفات إلى الأمور البسيطة.

وهنا وبدلاً من غضب المرأة ومعاقبتها للرجل على نسيانه هذا، عليها أن تحفز الرجل وتشجعه على المشاركة وذلك عن طريق طلب مساعدته ومساندته لها والوقوف معها من أجل تحقيق الأهداف المرجوة من هذه الرابطة. تحقيق الحب والعاطفة والسعادة والهداة وراحة البال. بعض التشجيع والتقدير والمتابعة من قبيل المرأة ستعلم الرجل تدريجياً أهمية قيامه بالأمور البسيطة والكبيرة وسيحاول القيام بها جميعاً.

### إرهاق الرجل في العمل:

يقضي الرجل ساعات طويلة في العمل كل يوم، وعندما يعود إلى البيت يكون في حالة من التعب والإرهاق لا يحسد عليها. تعب وإرهاق يدفعان الرجل إلى البحث عن الراحة التامة وذلك من أجل التعويض عن الطاقة التي فقدتها أثناء العمل.

والنتيجة هنا هي ابتعاد الرجل عن المرأة أثناء تواجده في العمل خارج المنزل وكذلك بعده عنها عند عودته إلى البيت وخلوده للراحة.

وكلما زاد الرجل من ساعات عمله في الخارج من أجل الحصول على المزيد من المال من أجل رفع مستوى العائلة المعيشية، كلما كثر بعده عن المرأة. معادلة صعبة جداً بالنسبة للمرأة فالرغم من وجاهة سبب بعد الرجل عنها إلا أن ذلك بعد لا يعجب المرأة ولا ترغب فيه. هذا بعد يجعل المرأة تشعر بإهمال الرجل وعدم حبه لها. ما أعراض هذه المشكلة؟!

يستطيع الرجل العاقل الذكي التغلب على هذه المشكلة وذلك بتحصيص وقت أكثر لقضائه مع المرأة. فالدكتور وبدلاً من مقابلة أحد عشر مريضاً في عيادته كل يوم، يمكن له أن يقابل عشرة مرضى فقط في اليوم الواحد، ويخصص ذلك الوقت الذي كان من المفترض أن يقضيه مع المريض العادي عشر لقضائه مع المرأة التي يحبها ويغافل عنها ويحاول إسعادها. يمكن أن يعتبر تلك المرأة المريض رقم (١١). وهذا المريض يحتاج من الدكتور العناية والوقت.

عندما يقلل الرجل ساعات عمله وجهده المبذول في ذلك العمل فإن ذلك وبلا شك سيؤثر على حالته النفسية عند عودته للبيت. نعم، فالرجل في هذه الحالة لا يشعر بذلك التعب والإرهاق كما لو كانت ساعات العمل أطول والجهد المبذول أكبر، وبالتالي فإن حالته النفسية تكون أفضل وأحسن ويكون لديه الإستعداد الكبير للتعامل مع المرأة، فالإعتدال في الأمور هو أفضل طريقة للتعايش.

لا شك أن الرجل الذي يعمل لساعات طويلة ويبذل مجهوداً كبيراً في عمله يكون دخله الشهري أفضل، ومن خلال تلك الزيادة في المال يستطيع أن يحسن من مستوى معيشته، فبدلاً من ركوب سيارة قديمة يستطيع أن يشتري سيارة جديدة، ويمكن أن يشتري أفضل الأثاث المنزلي ويجددها متى ما يشاء، ويمكن له القيام برحلات للخارج . . . . .

ولكن على هذا الرجل أن يعلم جيداً أن ما يقابل هذا المكسب الكبير خسارة أكبر، خسارة إسعاد المرأة التي يحبها وبالتالي خسارة إسعاد الأسرة.

يمكن للمرأة أن تلعب دوراً كبيراً ومهماً في مساعدة الرجل في هذا المجال إذ إنها تستطيع مساندة الرجل والوقوف إلى جانبه ومعه في جهوده وطموحه وتشجيعه على العمل. وينفس الوقت يمكن لها أن تعبر للرجل عن حقيقة مشاعرها إزاء ذلك، تعبر للرجل وبشكل هادئ وإسلوب وذي لطيف

عما تحس به من آلام جراء الظروف التي يمر بها الرجل والتأثير السلبي لذلك عليها وعلى الجو العائلي.

وكذلك يمكن للمرأة مساعدة الرجل ومساندته وذلك بإبداء حبها وتقديرها لجهود الرجل عندما يقوم بأي عمل بسيط يكون الهدف منه إسعادها. ونتيجة لذلك وبصورة تدريجية سيلاحظ الرجل أهمية تلك الأمور البسيطة بالنسبة للمرأة وتأثيرها الإيجابي على نفسيتها، وسيبدأ بالقيام بها.

### حباب النقاط عند المرأة:

من طبيعة النساء والخاصة بهن فقط هي قدرتهن الطبيعية على الانتباه والإهتمام والتقدير للأمور البسيطة مثل انتباھهن للأمور الكبيرة وتقديرها. وهذه الصفة عند النساء تعتبر نعمة فضيلة بالنسبة للرجل.

يركز الرجال ويصبون تفكيرهم ويكرسون جهودهم لتحقيق مكاسب كبيرة في الحياة لرفع شأنهم وشأن عوائلهم ظناً منهم أنهم ومن خلال ذلك سيكسبون الحب، وكلما كبرت مكاسبهم وعظمت أعمالهم كلما زاد الحب المكتسب.

إلا أن هذه القاعدة غير صحيحة ولا تنطبق مع الواقع. والحقيقة فإن الرجال يتمكنون من اكتساب ذلك الحب والتقدير بمجرد قيامهم بالأمور البسيطة، تلك الأمور التي لا تكلفهم الكثير من المال أو العناء، تلك الأمور البسيطة التي تجلب السعادة للمرأة، تلك السعادة التي ينتج عنها حب المرأة الحقيقي وتقديرها للرجل.

تستطيع المرأة مساعدة الرجل على التخلص من تفكيره التقليدي في كيفية اكتساب حب المرأة وذلك من خلال إبداء إعجابها وتقديرها للأمور البسيطة التي يقوم بها الرجل. تعتبر مسألة اكتساب الحب والتقدير أمراً مهماً جداً بالنسبة للرجل. وذلك ما يحفزه ويشجعه على التقديم والعطاء باستمرار نعم هذه حقيقة يتوجب على كل امرأة أن تعلمها عن الرجل وتعمل بها، ولا تنسى هذه الحقيقة حتى عندما تكون في حالة نفسية هابطة أو في حالة الغضب.

## علاج حالة الإستياء عند المرأة:

المرأة وبطبيعتها تقدر الأمور البسيطة التي يقدمها الرجل. ولكن هناك بعض الاستثناءات لهذه القاعدة. ومن هذه الاستثناءات هي عدم إدراك المرأة لعدى احتياج الرجل لسماع ذلك التقدير والإعجاب. أو عندما تشعر المرأة بأن سجل النقاط بينها وبين الرجل غير متعادل. وبعبارة أخرى عندما تشعر المرأة بأن رصيدها من النقاط أعلى بكثير من رصيد الرجل. من الصعب جداً على المرأة أن تقدر صنيع الرجل وذلك عند شعورها بأنها مهملة وغير محظوظة من قبل ذلك الرجل. ذلك الوقت تشعر المرأة بالإستياء، والسبب هو عطاوتها الكثير والذي لم يستطع الرجل مجاراة ذلك العطاء؛ والسبب تقاعس الرجل وتکاسله وعدم اهتمامه.

هذا الإستياء يمنع المرأة من إبداء تقديرها وإعجابها بالأمور البسيطة التي يقدمها أو يقوم بها الرجل لها ومن أجلها ومن أجل العائلة.

يعتبر الإستياء عند المرأة ظاهرة غير صحية، وشعور المرأة بالإستياء يمكن أن تشبهه بالإصابة بالبرد أو بالأنفلونزا، فعندما تكون المرأة مصابة بمرض الإستياء فإنها تميل إلى حالة عدم الاعتراف بالجميل ونكران كل ما قدم لها الرجل في الماضي. لا تحاول أن تذكر أي عمل جيد قام به الرجل من أجلها، والسبب في ذلك هو (طريقة حساب تسجيل النقاط عندها) فهي تشعر بأنها قدمت أكثر مما قدمه الرجل.

تشعر المرأة بالإستياء عندما يكون رصيدها أعلى بكثير من رصيد الرجل، فعندما يكون رصيدها من النقاط المسجلة لصالحها (٤٠) نقطة، يقابلها (١٠) نقاط لصالح الرجل، هنا تحصل عند المرأة حالة غريبة وتتصرف بطريقة فريدة وغير مألوفة عند الرجل. تقوم المرأة وبصورة تلقائية وبطريق اللاوعي بقلب تلك المعادلة الرياضية من النقاط ووضعها بشكل جديد يختلف تماماً عن الشكل الأصلي القديم. تقوم باستخلاص نتيجة جديدة للنقاط المسجلة لكليهما، فبدلاً

من (٤٠) نقطة لصالحها و (١٠) نقاط لصالح الرجل، تصبح المعادة الجديدة (٣٠) نقطة لصالحها و (٠) لصالح الرجل! تقوم بطرح رصيد الرجل من النقاط والتي قام بتسجيلها، من رصيدها من النقاط، تقوم بطرح نقاط الرجل العشر من رصيدها الأصلي من النقاط وهو (٤٠) نقطة ويصبح الرصيد الجديد (٠/٣٠) لصالحها.

من الناحية الرياضية فإن هذه المعادة أو التسبيحة الجديدة تكون مقبولة ومعقولة، إلا أنها من ناحية العلاقة بين الرجل والمرأة تعتبر غير مقبولة وغير معقولة.

فعندما قامت المرأة بطرح نقاط الرجل من نقاطها فإن رصيده الجديد أصبح صفراء، بينما في الأصل كان رصيده (١٠) نقاط. وبناء على حساباتها الجديدة فعندما يعود الرجل المسكين من العمل ويدخل البيت يرى في عيني المرأة نظرة غير طبيعية وفي صوتها نغمة جديدة. وكل ذلك إشارة منها تقول للرجل وبلغة الصمت أن رصيده الجديد هو (٠) لا أكثر. وهذا يعني أن المرأة تنكر كل ما قام به الرجل في الماضي وتعامله على أنه لم يقدم لها أي شيء. وكما نعلم فإن الحقيقة غير ذلك وإن الرجل فعلًا قدم بعض الشيء.

السبب الذي يدفع المرأة إلى هذا التصرف في حساب النقاط هو شعورها بعدم حب الرجل لها، وكذلك فإن التفاوت الكبير في عدد النقاط المسجلة لصالحها يجعلها تشعر وكأنها غير مهمة في حياة الرجل.

عندما تصل الأمور بين الرجل والمرأة إلى هذا الحد فما يحصل للعلاقة بينهما عادة هو أن يشعر الرجل بعدم تقدير المرأة لجهوده التي يبذلها من أجلها ومن أجل إسعادها. ونتيجة لذلك الشعور نرى الرجل يفقد الحافز أو التشجيع على العطاء وعندها يتوقف عن التقديم والعطاء للمرأة ويصاب هو أيضًا بأنفلونزا الإستياء.

وعندما تلاحظ المرأة حالة الرجل الجديدة، حالة الاستياء، يزداد عندها

شعور الإستياء وينقلب الوضع بينهما إلى حالة تشنج أعصاب وتصاب تلك العلاقة بالفتور، وقد يتطور الموقف بينهما إلى أبعد من ذلك، قد يصل الموضوع إلى حالة تكون نتائجها مكلفة.

ما يمكن للمرأة أن تفعله:

كي تتمكن من التغلب على هذه المشكلة علينا أن نفهم أن هناك شقان علينا أن ننظر جلياً إلى هذين الشقين وأن نفهمهما. فالرجل وبطبيعته يحتاج إلى التقدير بينما تحتاج المرأة إلى المساندة والمرازرة. وإذا احتل التوازن أو فقد أحد الجانبين فالنتيجة هي الفشل الذريع وزيادة المرض (حالة الإستياء).

يمكن للمرأة أن تتغلب على حالة الإستياء هذه وذلك عن طريق تحمل المسؤولية، ونقصد بذلك هو أن تحمل المرأة مسؤوليتها التي ساهمت في خلق هذه المشكلة. نعم فقد ساهمت المرأة وبكل طيبة وعفوية في خلق هذه المشكلة، فهي كانت دائمة العطاء والتضحية إلى درجة أصبح رصيدها من النقاط عالياً جداً وبذلك أصبحت هناك فجوة كبيرة بين رصيدها من النقاط ورصيد الرجل. يمكن أن نقول أن المرأة قطعت مسافة مائة متر في خلال دقيقة واحدة بينما قطع الرجل في تلك الدقيقة عشرة أمتار فقط.

تحتاج المرأة إلى التقليل من كمية العطاء وإفساح المجال للرجل للعطاء والقيام بالأمور التي تساعده في زيادة رصيده من النقاط.

وهناك نقطة أخرى مهمة تتعلق بالمرأة يجدر بنا أن نتطرق إليها، فعندما تشعر المرأة بحالة الإستياء نراها توقف عن إعطاء أية فرصة للرجل للقيام بأمور تزيد من رصيده من النقاط المسجلة. تحاول زيادة تلك الفجوة الكبيرة بين رصيدهما من النقاط؟! وحتى لو قام الرجل بأي عمل يستحق عليه التقدير فإنها تقوم بتجاهل ذلك العمل ولا تمنع الرجل أية نقطة على ذلك العمل ويبقى رصيده كما كان عليه في السابق (٤٠).

هذه إحدى طبائع المرأة فهي تغلق الباب الذي يتمكن الرجل من خلاله

العطاء وتسجيل النقاط. على المرأة أن تفهم أنها هي المسؤولة أصلًا عن عدم التعادل في النقاط، فهي التي قامت بالعطاء الكثير ولم تنتبه إلى كمية عطاء الرجل. وحتى بعد أن انتهت إلى ذلك فقد تملكتها حالة الاستياء والغضب وقررت عدم إعطاء الفرصة للرجل محاولة ترجيع كفة الميزان وإعادتها إلى وضعها الطبيعي.

وبعد معرفتنا للتفاصيل المذكورة نطلب من المرأة التوقف عن إلقاء كل اللوم على الرجل بسبب الحالة التي هما عليها، وعليها أن تبدأ صفحة جديدة. يمكن للمرأة أن تنسى الماضي وتبدأ من جديد. يمكن لها أن تعطي الرجل فرصة جديدة لصلاح الوضع القائم انطلاقاً من فهمها الجديد للمشكلة وأسبابها.

#### ما يمكن للرجل أن يفعله:

عندما يشعر الرجل بعدم تقدير المرأة لجهوده ولأعماله التي يقدمها فإنه وبطبيعته يتوقف عن تقديم المساعدة والمساندة للمرأة.

من الضروري جداً أن يفهم الرجل بأنه من الصعب جداً على المرأة الاعتراف بالأعمال الجيدة التي يقدمها ويقوم بها الرجل أو احتساب نقاط لصالحه عندما تكون المرأة في حالة استياء وغضب. فعندما تكون المرأة في حالة استياء فإنها وبطبيعتها لا تمنع الرجل أية نقطة لأي عمل جيد يقوم به وتتجاهل كل ما يفعله لأجلها.

هذا التصرف من قبل المرأة يزعج الرجل ويسبب تغييراً كبيراً في حالته النفسية وشعوره. إذ إن ذلك يؤثر على مشاعر الرجل وتغير تصرفاته تبعاً لذلك.

يستطيع الرجل التخلص من حالة الإنزعاج والتاثير وذلك بفهمه لحالة المرأة وإسلوب تفكيرها في الحياة. على الرجل أن يعلم أن المرأة المتزعجة والمصابة بذلك الإنفلونزا، أقصد إنفلونزا الاستياء والغضب، سوف لن تتجاوب

معه تجاوياً إيجابياً وذلك عند أول عمل جيد يقوم به من أجلها ومن أجل إسعادها. يحتاج الرجل إلى القيام بأكثر من عمل واحد كي يستطيع أن يحرك وجدان وعواطف المرأة ثانيةً وتنجذب معه تجاوياً إيجابياً.

وبما أن هذه هي طبيعة المرأة فعلى الرجل أن يحاول ويحاول وأن لا ييأس من أول محاولة. عليه التذرع بالصبر والاستمرار في المحاولات، فلا بد للمرأة بعد ذلك أن تنجذب مع الرجل تجاوياً إيجابياً وتعود المياه إلى مجاريها الطبيعية.

وأثناء محاولات الرجل، عليه أن يضع في الحسبان أن تلك المرأة هي زوجته التي يحبها ويسعد بقربها وإنها شريكة حياته وأن من واجبه تصفية الجو بينهما.

شيء آخر يتوجب على الرجل تذكره وهو احتمال كون تعاسة المرأة وتبدل حالاتها النفسية من صنعه ويسببه. يمكن أن يكون كل ذلك بسبب عمل ما قام هو به أو شيئاً ما قاله.

بهذه الرؤيا الجديدة يمكن للرجل أن يعطي ويقدم للمرأة ويستمر في المحاولة إلى أن يحصل تجاوب المرأة الإيجابي ثانيةً وتعود الابتسامة على وجهها ويتخلصا من هذه المشكلة ويعود التوازن بينهما مرة ثانية.

### لم عطاء الرجل أقل؟

من النادر جداً أن تكون نتية الرجل الحصول على أكثر مما يقدم، فالرجل عادة يؤمن بمبدأ العدل. ولكن مع ذلك نرى عطاء الرجل قليلاً في الحياة الزوجية.

أغلب شكاوى المرأة هي أن الرجل يكون كثير العطاء والتضحيه في بداية العلاقة الزوجية ولكنه بعد ذلك وبصورة تدريجية يقلل من ذلك العطاء ويصل بعد ذلك إلى درجة الخمول والكسل. أما شكاوى الرجل فهي أن المرأة لا تعامله معاملة عادلة، إذ أنها في بداية العلاقة تلاحظ وتقدر كل ما يقدمه لها

ويضحي من أجلها، وبعد ذلك يتغير الحال وتتجاهل كل تلك الأعمال والتضحيات وتبدأ بمطالبة الرجل بمزيد من العطاء والتضحيات.

وحتى لو أن الرجل زاد من عطائه وتضحياته فإن المرأة لا تقدر ذلك ويذهب مجده هباء وكأن شيئاً لم يكن.

لا يمكننا فهم هذه المشكلة وهذه التعقيبات إلا إذا فهمنا الاختلاف في عملية حساب تسجيل النقاط بالنسبة للرجل والمرأة وطريقتهما المختلفتين. هناك خمسة أسباب رئيسية تدفع الرجل إلى التوقف عن العطاء والتقديم. والأسباب هي:

#### ١ - إيمان الرجل بالعدل:

كل يوم يذهب الرجل إلى العمل وهناك يركز ويبذل مجدها كثيراً، ونتيجة لذلك فإنه يشعر بتسجيله على الأقل (٥٠) نقطة لصالحه في حياته الزوجية، كيف لا وإن كل ذلك المجهود الذي بذله صاحبنا في العمل سيعود بالخير عليه وعلى زوجته معاً، وهذا الخير هو المرتب الضخم الذي سيستلمه في نهاية الشهر.

وببناء على هذا التصور نرى الرجل عند عودته للبيت يسترخي ويتوقف عن العطاء معتمداً على الرصيد العالى من النقاط المسجلة لصالحه !!.

وال المشكلة لا تقف عند هذا الحد بل إنها تذهب أبعد من ذلك. فالرجل في هذه الحالة ينتظر من زوجته أن تقوم بأعمال كثيرة توازي الجهد الذي قدمه في العمل، وعند ذلك يمكن أن تتحقق المرأة لصالحها (٥٠) نقطة. وبهذا يتحقق العدل في عدد النقاط المسجلة بالنسبة لكليهما. الخبر المفزع الذي نزفه لصاحبنا الرجل هو أن كل ما قدمه من جهود جباره في العمل قد حقق له نقطة واحدة فقط، نقطة واحدة لا غير! هذا هو الإسلوب الطبيعي لتفكير المرأة وأسلوبها في عملية حساب النقاط المسجلة. والآن وبالنسبة للمرأة فإن كل تلك الجهود الجباره التي بذلها الرجل في العمل قد حققت له نقطة واحدة.

يعتبر إسلوب المرأة الطبيعي هذا في مسألة تسجيل النقاط خيبة أمل وخسارة كبيرة بالنسبة للرجل، فالرجل الذي يظن أنه سجل خمسين نقطة جراء ما قدمه في العمل وأن هذا الرصيد سيسمح له بالإسترخاء والطلب من المرأة القيام بأعمال تقابل تلك النقاط الخمسين، يرى نفسه فجأة أمام عملية حسابية جديدة تتخلل كثيراً من قيمة الجهد التي بذلها.

سجل الرجل - حسب تفكيره - (٥٠) نقطة وعلى المرأة أن تعمل وتعمل وتقدم لكي تتمكن من معادلة تلك النقاط. ولكن للأسف الشديد فإنه وحسب تفكيرها وحسابها لتسجيل النقاط قد سجل نقطة واحدة وليس له الحق في التراخي والتلاعن. عليه أن يعمل ويجتهد ويقدم ويسجل نقاطاً أخرى لصالحه ومن البدائي فحسب تفكير الرجل فإن ميزان العدل لم يتحقق. وبناء على هذا المفهوم فإن موضوع العدل يمكن أن يكون مؤثراً وفعلاً وعملياً في حالة واحدة فقط، ألا وهي إدراك الرجل لأسلوب المرأة في حساب وتسجيل النقاط.

ولكي يستطيع كل من الرجل والمرأة التوصل إلى حالة يمكن أن تريحهما، على الرجل أن يتذكر أن الجهد والعطاءات الكبيرة والصغيرة لها نفس الرصيد من النقاط المسجلة عند المرأة فكل هدايا الحب الصغيرة والكبيرة ضرورية جداً بالنسبة للمرأة ولها نفس الحساب. لذلك على الرجل أن لا يركز كل تفكيره وجهوده على الأمور الكبيرة فقط ويتجاهل تلك الأمور البسيطة، عليه الإستمرار في تقديم الأمور البسيطة والتي لها وقع كبير في قلب المرأة، فالمرأة تحتاج إلى الأمور الكبيرة وكذلك الأمور البسيطة وجميعها لها وقع عظيم. وعلى المرأة أن تذكر أن تفكير الرجل يختلف تماماً عن تفكيرها وإنه يطبعه غير متحمس للقيام بالأمور البسيطة؛ وعدم تحمسه هذا لا يعني أبداً عدم حبه للمرأة، أبداً... فكما ذكرنا سابقاً فإن السبب الحقيقي في ذلك هو اعتقاد الرجل بتسجيله نقاطاً كثيرة نتيجة لقيامه بعمل واحد يكون من الوزن الثقيل.

على المرأة أن تحاول وبصورة متواصلة تشجيع الرجل على العطاء

المستمر وأن لا تنتظر وتتظر إلى أن تصل إلى درجة تضطر فيها إلى طلب مساعدة ومساندة الرجل. على المرأة أن لا (تطلب) من الرجل القيام بعمل ما، ولكن عليها أن (تشجعه) على القيام بذلك العمل.

## ٢ - إيمان المرأة بالحب الغير مشروط:

تقوم المرأة وبطبيعتها النسائية بالعطاء المستمر وتقدم كل ما في مقدورها بدون توقف أو الانتباه إلى مسألة من الذي يقدم أكثر أو أقل. ولكن عندما تشعر المرأة بفراغ داخلي تبدأ وقتها بالانتباه إلى عدد النقاط التي يسجلها كل من الطرفين، وعند ذلك تشعر أن السجل غير متوازن وأنها قد سجلت نقاط أكثر بكثير من الرجل.

من الاختلافات الطبيعية بين الرجل والمرأة هي أن المرأة لا تبني علاقتها مع الرجل على أساس حساب النقاط، فهي لا تضع اعتباراً لذلك مثلاً عندما الرجل. فالمرأة تقوم بالعطاء المجاني وبدون حساب وطبعاً فإن المرأة لا شك وإنها تتضرر من الرجل أن يقوم بالتقديم أيضاً، تقدم المرأة ما يمكنها تقديمه بدون حساب أو قيد أو شرط.

إلا أن الرجل ليس كذلك، فالرجل يقوم بالعطاء المجاني عندما يشعر بأن الرصيد بينه وبين المرأة متوازن على الأقل ولكنه يتوقف عن ذلك العطاء عندما يشعر أن الحساب بينه وبين المرأة غير متوازن. عدم التوازن هذا يعود إلى عطائه الكثير وقلة عطاء المرأة.

عادة الرجل هي العطاء السخي والهدف منه هو تسجيل أكبر عدد من النقاط، وبعد ذلك يتمكن من أخذ قسطاً من الراحة ويسترخي ويتضرر إلى أن تقدم المرأة ما يعادل رصيده من النقاط المسجلة.

من الأمور التي تزعج الرجل وتثير غضبه هي كثرة طلبات المرأة في وقت يشعر فيه أن رصيده من النقاط أعلى بكثير من رصيد المرأة. كيف يمكن لها أن تطالبه بالتقديم والعطاء بينما في الحقيقة هي التي يتوجب عليها أن تقوم بالعطاء؟!

في هذه الحالة يتصور الرجل بأن المرأة تحاول استغلاله أو أنها تستهين بذاته.

من الأمور التي تجعل الرجل يشعر برجحان كفة ميزانه هي تصرف المرأة معه وحالتها وضعها النفسي. فعندما تبتسم المرأة للرجل، يتصور الرجل وقتها بأن المرأة راضية عليه وذلك لأن قدم الكثير لها وإنها تحاول التقدم كي تتساوی النقاط المسجلة لكتلها.

هنا علينا أن نذكر أن طبيعة المرأة هي التقدم والعطاء حتى لو أنها شعرت بعدم التعادل، حتى لو شعرت بأن ما قدمه الرجل أقل بكثير مما قدمته. تستمر المرأة في العطاء حتى لو كان رصيد النقاط (٣٠ / ٠) لصالحها.

قد يؤدي سوء الفهم هذا إلى مشاكل بين الرجل والمرأة، فعندما تقوم المرأة بعمل ما للرجل وعلى وجهها ابتسامة عريضة وتبدو في نفسية مرتاحه، يظن الرجل وقتها أن رصيده من النقاط أعلى من رصيد المرأة. وبينما على ذلك فعندما تطلب منه المرأة نراه يتزعج ويتشاكل. لذلك على الرجل أن يتذكر (عندما تقدم المرأة وعلى وجهها ابتسامة عريضة فإن ذلك لا يعني أبداً بأن رصيده من النقاط أعلى من رصيدها أو حتى كونه متعادلاً، فالمرأة تقوم بالعطاء حتى لو أن كفة الميزان راجحة لصالحها نوعاً ما).

وعلى المرأة أن تذكر: (أن عطاءها المصحوب بابتسامة ونفسيتها المرتاحة وعلو الروح المعنوية لديها آذاك)، كل ذلك يرسل إشارة إلى الرجل تدل حسب مفهومه إما على ارتفاع رصيده من النقاط التي سجلها أو على التعادل في الرصيد).

إذا أرادت المرأة حتى الرجل على التقدم فعليها التقليل أو التباطؤ في العطاء، عليها أن تفسح المجال للرجل كي يستطيع أن يقدم ويقوم ببعض الأمور. عليها أن تشجع الرجل على القيام بذلك وبعد أن يقوم الرجل بذلك عليها أن تعبر له عن إعجابها وشكرها لتلك الجهدات التي يبذلها، فالتشجيع مهم جداً بالنسبة للرجل وله مفعول عجيب.

٣ - يعطي الرجل عندما يسأل:  
من دلائل فخر الرجل واعتزازه بنفسه هو اكتفاء الذاتي وعدم حاجته  
لآخرين، لذلك فهو في الغالب لا يطلب المساعدة إلا إذا كان فعلاً بحاجة  
إليها.

ومن هذا المنطلق فإن طبيعة الرجل هي عدم تقديم المساعدة لآخرين إلا  
إذا كان الشخص الآخر في حاجة إلى تلك المساعدة، هذه هي القاعدة الأساسية  
عند الرجل.

أما النساء فإن طبيعتهن تختلف عن ذلك اختلافاً كلياً، فالمرأة لا تتوانى  
عن تقديم المساعدة سواء طلبها أحد منها أم لا. تقوم المرأة بتقديم المساعدة  
بصورة تلقائية ولا تنتظر إلى أن يطلبها الطرف الآخر منها، قاعدة عامة وطبيعة  
خاصة.

إضافة إلى ذلك فإن المرأة التي تكون فعلاً تحب الرجل نراها تقدم كل  
أنواع المساعدة لذلك الرجل ومن غير أن يطلبها منها. تبرع بتقديم المساعدة  
وكلما زاد حب المرأة لذلك الرجل كلما زاد عطاها وتقديمها للمساعدة  
المجانية.

هذا الإختلاف الكبير في طبيعة كل من الرجل والمرأة يسبب مشاكل لا  
حصر لها، مشاكل مستمرة تعتمد في كميتها على الوقت الذي يقضيه الرجل مع  
المرأة وعلى كمية الأحداث اليومية التي تحصل بينهما. فكل منهما يتصرف من  
منطلق طبيعته، والطبيعتان مختلفتان، لذلك فإن سير الأحداث والتتابع غالباً ما  
تكون غير سارة وتؤدي إلى مشاكل عادة ما تنتهي بخصام وشجار بالرغم من  
توفر حسن النية عند الإثنين.

عندما تكون المرأة في حاجة لمساعدة الرجل ولا تقوم بطلب ذلك، نرى  
الرجل يبقى على ما هو عليه ولا يقوم بتقديم تلك المساعدة، وعندها تظن  
المرأة بأن الرجل لم يعد يحبها، وبناء على تصورها هذا فقد تلجم المرأة إلى

اختبار الرجل واختبار حبه لها وذلك بالاستمرار في عدم طلب المساعدة وتبقى تنتظر أملاً منها أن يقوم الرجل بتقديم تلك المساعدة بصورة تلقائية . تبقى تنتظر وتنظر ولا يحرك الرجل ساكناً.

وعندما تلاحظ المرأة عدم تقديم الرجل للمساعدة أو حتى عدم توفر النية لديه في ذلك ، نرى صبرها ينفذ وتبدي تألمها وغضبها وتبداً بالكلام الذي لا يسرّ الرجل . وقد تقوم ببعض الأعمال التي لا يحبها الرجل وذلك تعيرأ منها على شعورها تجاه (كسل أو عدم حب الرجل لها) . والله تعالى وحده أعلم بالعواقب .

لا تفهم المرأة الحقيقة الثابتة التي مفادها أن الرجل مستعد لتقديم المساعدة التي تحتاجها ، وكل ما عليها فعله هو أن تطلبها .

كما لاحظنا سابقاً فإن موضوع إبقاء سجل النقاط متعادلاً يعتبر مهمًا جداً بالنسبة للرجل فعندما يشعر الرجل بأن رصيده من النقاط أعلى من رصيد المرأة ، فتراه وبطبيعته يبدأ بالإكثار من طلباته . يشعر الرجل بأحقيته في تلك الطلبات وإن من واجب المرأة تلبية تلك الطلبات . كيف لا وإن رصيده أعلى من رصيدها؟ أليس من العدل أن يكون تعادلاً في الخدمات المقدمة من قبل الطرفان؟ .

أما إذا شعر الرجل أن رصيد المرأة أعلى من رصيده وإن الخدمات التي قدمتها أكثر من الخدمات التي قدمها هو ، فإن آخر ما يفكر به الرجل هو الطلب من المرأة القيام بخدمته .

نعم ، يتوقف الرجل طبيعياً عن الطلبات ويحاول إيجاد طريقة ما يستطيع من خلالها القيام بما يساعده على كسب بعض النقاط .

هناك نقطة أخرى تعتبر حساسة جداً ، فعندما تتوقف المرأة عن الطلب إلى الرجل بتقديم المساعدة أو بعض الخدمات فإن الرجل يعتقد - بطريق الخطأ - أن المرأة توقفت عن ذلك بسبب رصيده العالي من النقاط أو التعادل على الأقل .

لا يعلم الرجل أن المرأة وبطبيعتها تنتظر منه المبادرة والقيام بالمساعدة التلقائية، فما يسعد المرأة هو مبادرة الرجل لتقديم المساعدة لها، أمر محير.

لسوء الفهم هذا تأثير سلبي قوي جداً على العلاقة بين الرجل والمرأة، لذلك على المرأة أن تذكر أن الرجل وبطبيعته يتحين الفرص لكي يقدم لها أكثر وأكثر. وإنه يتضرر منها أن تسأله ذلك، فالرجل لا يقدم الخدمات المجانية بل يتضرر إلى أن تسأله المرأة، وإذا قامت المرأة بالسؤال فإنه وقتها على أتم الاستعداد لتقديم.

وحتى لو شعر الرجل أن عليه أن يقدم للمرأة، فإنه قد يتجاهل القيام ببعض الأمور البسيطة ويركز على عمله في الخارج وذلك ظناً منه أن زيادة الدخل تدخل السعادة إلى قلب المرأة. يستمر الرجل بتصرفاته هذه ولا يحيد عنها إلا إذا أوضحت المرأة له وبصرىع العبرة عن الجوانب الأخرى التي ترغب أن يقدم الرجل فيها.

وعلى الرجل أن يتذكر أن المرأة وبطبيعتها لا تطلب المساعدة حتى لو كانت بحاجة إليها. فهي تتوقع من الرجل الذي يحبها المبادرة والإسراع في تقديم تلك المساعدة من تلقاء نفسه. كيف لا وإن تقديم المساعدة التلقائية دليل قوي على حبه لها؟ (هذه طبيعة تفكير المرأة).

على الرجل أيضاً الانتباه إلى الأمور البسيطة والممارسة على القيام بها بصورة مستمرة. عليه القيام بذلك الأمور تلقائياً ولا يتضرر إلى أن تطلب منه المرأة القيام بذلك. عليه أن يعود نفسه على القيام بذلك إذ أن قيامه بذلك الأمور يجعل السعادة للمرأة ويبعث في نفسها الفرحة وشعور حب الرجل لها.

#### ٤ - استعداد المرأة للعطاء حتى في حالة عدم تعادل الرصيد:

لا يدرك الرجل الحقيقة التي تقول إن المرأة وبطبيعتها تعطي وتعطى وتستمر في العطاء حتى في حالة عدم تعادل الرصيد في النقاط المسجلة. فالمرأة وبطبيعتها تساند الرجل وتتجذل في العطاء وتقدم كل ما بمقدرتها، مبدأ

تسجيل النقاط في هذه الحالة لا وجود له في اعتبارات المرأة، ولكن على الرجل أن يكون في منتهى الحذر في موضوع الطلبات الكثيرة والمستمرة. فعندما تشعر المرأة بأنها هي التي دائماً تقوم في العطاء والتقديم وإن الرجل بخيال في عطائه، فالنتيجة هي وبلا شك أن المرأة ستولد عندها ردة فعل سلبية وعندما ستثور وتتقلب الأمور بينهما وتتدحرج.

يظن الرجل وبطريق الخطأ أن موافقة المرأة المستمرة في العطاء وتلبية احتياجاته دليل على التعادل في الخدمات المقدمة من قبل الطرفين وإن الأوضاع بينهما بخير. هذا خطأ كبير وعلى الرجل أن لا ينخدع بذلك.

فلننظر إلى الزوج سلمان وزوجته يسرى. فقد تعود سلمان في المستثنين الأوليين من الزواج علىأخذ زوجته يسرى أسبوعياً إلى دار السينما لمشاهدة أحد الأفلام الجديدة ظناً منه أن ذلك يعتبر كسرأ لروتين الحياة اليومية وأن الخروج من البيت مع زوجته يسرى سيريح أعصابها ويساعد على تجديد الحب ويقوّي العلاقة الزوجية.

لا شك أن تفكيره كان ممتازاً وتصرفة سليماً، إلا أنه ذات يوم وهما في طريقهما إلى دار السينما عبرت الزوجة يسرى عن استيائها وعدم راحتها، وقالت: (دائماً نقوم بتلبية رغباتك وليس هناك أي اعتبار لرغباتي؟).

استغرب الزوج سلمان لاستياء وغضب زوجته يسرى الغير متوقع، فما الذي حصل؟! لم كل هذه الثورة وما السبب؟ كل ما كان يعمله هو محاولة إسعادها وإخراجها من الروتين اليومي الممل فأخذها إلى دار السينما كان مبعثاً للفرحه والسرور بالنسبة لها. نعم كانت دائماً تبدي سرورها لذلك، ولم يجبرها أبداً على الذهاب معه إلى دار السينما، فما الذي دهاها وسبّب تلك الثورة إذا؟؟

حاول سلمان وبدون أن يسأل زوجته يسرى التعرّف على سبب الإنزعاج وردة الفعل الهائجة فأخذ يستعرض في ذاكرته كل الأمور التي مرت بينهما، تذكر أشياء كثيرة إلا أنه لم يشعر بأن أيّ منها كان مضيقاً لزوجته، ومن جملة ما

تذكرة هو أن زوجته يسرى كانت أحياناً وهما في طريقهما إلى دار السينما (تقترن) الذهاب إلى المسرح لمشاهدة إحدى المسرحيات بدلاً من الذهاب إلى دار السينما. ولكنه لم يعر اهتماماً كبيراً لتلك الاقتراحات، والسبب في ذلك هو إنها كانت مجرد اقتراحات وإن زوجته يسرى لم تصر على ذلك. هل يمكن أن يكون ذلك السبب في حالتها النفسية وغضبها هذا؟.

استبعد سلمان أن يكون هذا هو السبب في غضبها وذلك لأنها كانت دائماً في النهاية توافق على الذهاب إلى دار السينما وعلى وجهها تلك الإبتسامة الجميلة. لم تصر أبداً على الذهاب إلى المسرح، كانت مجرد اقتراحات ولم تكن طلبات.

الخطأ الكبير الذي وقع فيه صاحبنا سلمان هو أنه كان دائماً يفسر (رغبة) زوجته يسرى على أنها مجرد اقتراح وليس رغبة قوية، والدليل على ذلك هو موافقتها في النهاية على الذهاب إلى دار السينما وعدم إصرارها على طلبها. فلم تمانع من إلغاء (اقتراحها) لم يعلم سلمان أن اقتراح يسرى كان بالنسبة لها بمثابة رغبة تؤدي أن يتم تلبيتها من قبله، لم يعلم سلمان أن عدم تلبية المستمرة لرغبة يسرى قد أثر تأثيراً سلبياً في نفسها، جعلها تشعر بعدم حب سلمان الكافي لها وكذلك أنايته وإصراره على تحقيق رغبته وإنكار رغبتها التي حاولت إيصالها إليه بصورة مؤدية.

يتوجب على الرجل أن يتذكر أن موافقة المرأة المستمرة على تلبية رغباته لا تعني مطلقاً بأن الرصيد متعادلاً أو أن رصيد الرجل أعلى من رصيدها. هذا خطأ فحلى لو كان الرصيد (٢٠/٠) لصالح المرأة فهي توافق الرجل رأيه وتلبى رغباته وتستمر في العطاء، هذه هي طبيعة النساء التي تختلف عن طبيعة الرجال.

موافقة المرأة على تلبية رغبة الرجل والقيام بما يريد ليست دلالة قاطعة على رغبتها في القيام بذلك. على الرجل أن يستفسر من المرأة ويسألها عن

رغبتها وعما تريده، على الرجل أن يجمع المعلومات حول رغبات المرأة ومن ثم تحقيقها إذا أمكن ذلك؛ عليه أن يستفسر من المرأة عن الأماكن التي تود الذهاب إليها، وهنا لا يجدر بالرجل الاعتماد على الظن والحدس عليه أن يتتأكد من رغبات المرأة.

وعلى المرأة أن تتذكر أن موافقتها الغير مشروطة لرغبة الرجل تعطي الرجل إشارة إلى أن رصيده من النقاط أعلى من رصيدها وأنه قدم الكثير لها وإنها سعيدة وممنوعة لذلك، أو أن الرصيد متوازن وإنها سعيدة بذلك.

على المرأة التوقف عن العطاء في حالة شعورها بقلة عطاء الرجل وتحاول بإسلوب ودي لطيف أن تطلب منه العطاء والتقدير وذلك من أجل ديمومة العلاقة وعدم إفساح المجال للمشاكل من الظهور والتكدس.

#### ٥ - يفرض الرجل عقوبات :

لا تعلم المرأة بأن الرجل يقوم بفرض عقوبات عليها وذلك عندما يشعر بعدم حبها له وتوقفها عن العطاء، فعندما تعامل المرأة الرجل بإسلوب يدل على الرفض وعدم الثقة وعدم الرضا أو عدم التقدير، عندها يفرض الرجل عقوبات على المرأة ويعطيها رصيد سلبي من النقاط.

فعندما يشعر الزوج ماهر بعدم حب زوجته خديجة له أو عدم تقديرها لجهوده التي يبذلها فإنه آنذاك يشعر بأن العدل يحتم عليه أن يلغى بعضًا من النقاط التي كانت لصالح زوجته خديجة. فإذا كان رصيدها عشر نقاط فإن تلك النقاط العشر تلغى ساعتها ويصبح رصيدها الجديد (٠٠).

أما إذا كان غضب ماهر أكبر فإن العقوبة التي يفرضها تكون أكبر وقد يصبح رصيده خديجة الجديد أدنى من الصفر. يصبح رصيدها الجديد سالبًا (-١٠) مثلاً. وعندما تصبح خديجة مدينة إلى زوجها ماهر بعشر نقاط.

قبل دقائق كان رصيدها موجياً (+١٠) نقاط وبلمح البصر ويسبب غضب ماهر عليها أصبح رصيدها في السالب (-١٠) وعليها الآن أن توفي بدينها؟!.

وليس هذا فقط، بل قد يصل رصيد المرأة إلى أدنى من ذلك بكثير، فحجم العقوبة وخصم النقاط يعتمد على مدى الألم الذي يشعر به الزوج من جراء ما قامت به الزوجة.

هذا المبدأ، فرض العقوبات، والذي يعتبر طبيعياً عند الرجل يحيّر المرأة كثيراً ويربكها، فالمرأة التي قامت بخدمات كثيرة للرجل وسجلت (٣٠) نقطة لصالحها نراها وبلحظة غضب من قبل الرجل تفقد كل النقاط ويصبح رصيدها (٠)، أي كأنها لم تقدم أي شيء مفيد للرجل.

وبحسب تفكير الرجل وبعد أن يفرض عقوبته على المرأة ويصبح رصيدها الجديد صفرأً أو أدنى من ذلك فإنها تصبح مدينة له وعليها أن توقي بذلك الدين وقد آن الأوان له أن يسترخي ويتوقف عن العطاء. ويستمر على ذلك الاسترخاء وعدم التقديم إلى أن تكون المرأة رصيداً جديداً لها وتجمع عدداً من النقاط.

وبما أن المرأة لا علم لها بمبدأ فرض العقوبات وخصوص الرصيده من قبل الرجل، فهي وعند غضب الرجل عليها أن تعلم بأنها أصبحت مدينة إليه وأن عليها الجد والاجتهد والعطاء، تحثار المرأة وترتكب ولا تعلم ما الذي يجري حولها وما يدور بخلد الرجل.

يعتبر مبدأ فرض العقوبات من قبل الرجل مبدأ خطيراً جداً على العلاقة الزوجية إذ إنه يظهر الرجل وكأنه لا يقدر ما تقوم به المرأة من أعمال حسنة، وكذلك يدفعه إلى الكسل والتقاعس والتقليل من العطاء. إذا فكر الرجل بالغاء كل مواقف المرأة الحسنة وكل الأعمال الطيبة وكل عطاءاتها للعائلة وله بسبب عمل واحد قامت به المرأة ولم يعجبه ودفعه للغضب (وكثيراً ما يحصل مثل ذلك في حياتنا اليومية) عندها يفقد الرجل حماسه للعطاء ويتقاعد وينبذ ويظهر بمظهر لا يليق به.

وبما أن لهذا المبدأ تأثيراً سلبياً قوياً على العلاقة الزوجية، فعلى الرجل أن يتذكر: (إن مبدأ فرض العقوبات على المرأة لا عدل فيه ولا جدوى منه).

فعندهما يشعر الرجل بعدم حب المرأة له أو بجرحها لشعوره، عليه أن يسامحها ويذكر عطاءاتها الجميلة المستمرة، وبدلًا من إصدار عقوبات عليها على الرجل أن يطلب من المرأة المساعدة والوقوف إلى جانبها ويدون أي شك فإن المرأة ستفعل ذلك.

على الرجل وبأسلوب لطيف هادئ أن يوضح للمرأة مدى الألم الذي سببه لها وإعطائها الفرصة للاعتذار ومن ثم إصلاح الموقف.

لا يحل مبدأ فرض العقوبة المشاكل التي تحصل بل إنه يعدها ويزيد منها ومن حدة الموقف على الرجل أن يتذكر أن إسلوب تفكير المرأة يختلف عن إسلوب تفكيره. إنه أمر طبيعي، وبناء على ذلك الاختلاف فإن المرأة في الغالب لا تدرك ولا تعلم مدى الألم الذي سببته له. وعلى المرأة أن تتذكر أن من طبيعة الرجل فرض العقوبات أثناء الغضب، وهناك طريقتان تستطيع المرأة من خلالهما التغلب على هذه المشكلة.

**الطريقة الأولى:** هي علمها أن إلغاء الرجل لتقاطها التي سجلتها في السابق من خلال الأعمال الجليلة التي قدمتها أمر ليس فيه عدل، لذلك عليها وبأسلوب ودي لطيف أن توضح شعورها هذا للرجل. تبين له أنها لا تستحق تلك العقوبة القاسية التي تؤذيها وتؤذن مشاعرها وتؤثر على نفسيتها.

**الطريقة الثانية:** هي على المرأة أن تعلم أن ما يمكن أن يلغي تلك العقوبة ويعيد الرجل إلى طبيعته اللطيفة ويهداً من روعه هو إظهارها حبها للرجل ومساندتها والوقوف إلى جانبها. على المرأة أن تفهم الرجل وتفهم متطلباته ورغباته وهذا بالتأكيد سيقلل من التصادم وسوء الفهم بينهما وسيساعدها على تجنب جرح المشاعر.

عندما تلاحظ المرأة تكدر مشاعر الرجل بسبب عمل ما قامت به، عليها الإعتذار وتأكيد حبها للرجل. وطبعاً فإن الإسلوب في ذلك يعتمد على حسب الموقف والظروف. وهنا قد تتساءل المرأة عن الإسلوب الذي تستطيع من خلاله

التعرف على سبب زعل الرجل وتذكر خاطره خصوصاً وإن الرجل بطبيعته لا يتكلم عن ذلك؟ الجواب هو محاولة المرأة التعرف على الرجل وعلى أفكاره وأسلوبه في الحياة وعلى ما يحب ويكره. كل ذلك يمكن أن يتم من خلال الكلام المتواصل والحوار الودي البناء خلال الحياة اليومية.

### كيف يمنع الرجل النقاط؟

الطريقة التي يمنع بها الرجل النقاط تختلف عن تلك الطريقة التي تتبعها المرأة. فعندما يقوم الرجل بعمل ما ويرى إعجاب المرأة وتقديرها له ولما قام به فإنه وقتها يشعر بحب المرأة له ويقوم بمنحها نقطة أو عدة نقاط إزاء موقفها هذا.

الرجل هو الذي قام بالعمل ولكن المرأة هي التي حصلت على نقاط لصالحها! معادلة قد تبدو غريبة إلا أنها حقيقة فطريقة الرجل في منح النقاط للمرأة تعتمد على تجاوبها وشعورها تجاه العمل الذي قام به.

أهم عنصر في إبقاء الرصيد متواصلاً في العلاقة الزوجية بين الرجل والمرأة هو شعور الرجل بحب المرأة له. فالمرأة لا تدرك القوة الحقيقية والتأثير الجيد العجيب لحبها الذي تمنحه للرجل، لذلك نرى بعض النساء يقمن بأعمال كثيرة جداً وغير ضرورية في سبيل كسب حب الرجل.

يحصل الرجل على كمية كبيرة جداً من الحب وذلك عندما يلاحظ تقدير المرأة له وللأعمال التي قام بها من أجل إسعادها، وهنا علينا أن نذكر أن من متطلبات الرجل الأساسية للحب هي التقدير.

لا شك أن الرجل يتطلع إلى مساعدة المرأة في القيام بالأعمال اليومية، ولكن عدم إبداء المرأة تقديرها للرجل ولا أعماله يجعله يشعر بأن مساعدة المرأة وعطاءها لا معنى ولا أهمية لها. المهم هنا هو تقدير المرأة للرجل ولما يقوم به من أعمال.

وعلى الطرف الآخر فإن المرأة لا تقدير الأعمال الجبارية التي يقوم بها

الرجل ما لم يساهم في القيام بالأعمال البسيطة. فقيام الرجل بالأعمال البسيطة يشبع رغبات المرأة و يجعلها تشعر باهتمام ورعاية الرجل لها وفهمها واحترامها.

مصدر الحب الكبير بالنسبة للرجل هو نظرة المرأة لتصرفاته ومن ثم تعليقاتها. للرجل خزان حب أيضاً مثلما عند المرأة ولكن طريقة ملاً هذا الخزان تختلف عن طريقة ملاً الخزان الذي عند المرأة. فما يملأ خزان الرجل هو نظرة المرأة له ولتصرفاته وتعليقاتها وشعورها تجاهه. فعندما تعد المرأة الطعام وتقدمه للرجل، يقوم الرجل بمنع المرأة نقطة أو عشر نقاط، يعتمد عدد النقاط الممنوعة على ما تشعر به المرأة تجاه الرجل. فالمرأة التي تعد الطعام وتقدمه للرجل وهي في حالة غضب وامتعاض لا تحصل على رصيد كبير من النقاط من قبل الرجل بل إنها أحياناً قد تحصل على (٠) أو حتى عدداً سلبياً. فالسر في إراحة الرجل يكمن في تعلم المرأة الكيفية والإسلوب الصحيح لتعبيرها عن حبها للرجل، إذ أن الإسلوب الصحيح يكون من خلال المشاعر والأحاسيس وليس من خلال الأعمال الجيدة فقط.

من الناحية الفلسفية، عندما تشعر المرأة بالحب فإن تصرفاتها تتبدل وتحسن ويمكن ملاحظة شعورها بالحب من خلال تلك التصرفات.

أما الرجل فإذا عبر عن تصرفات تدل على شعوره بالحب فإنه وبصورة تلقائية سيشعر بذلك الحب ويعدها يزداد عنده ذلك الشعور.

يمكن للرجل القيام ببعض الأعمال الجيدة للمرأة حتى لو أنه لم يشعر وقتها بأي حب تجاهها. وإذا أبدت المرأة إعجابها وتقديرها للرجل ولذلك الأعمال فإن شعور الحب عند الرجل يعود ثانيةً ويطفو على السطح.

وفي هذا المجال فإن طبيعة المرأة تختلف عن طبيعة الرجل، فإذا شعرت المرأة بعدم حبها للرجل في وقت من الأوقات وذلك بسبب عدم اهتمام الرجل بها أو عدم تفهمها أو تقديرها، فإن قيامها ببعض الأعمال للرجل لن يساعدها

على استعادة شعورها بالحب للرجل، بل إن ذلك قد يؤدي إلى العكس، فقد يزيد من غضبها واستيائها.

لذلك فمن الأفضل للمرأة في مثل هذه الحالة أن تلتفت إلى صلب المشكلة التي سببت ذلك الشعور عندها ومحاولة التغلب عليها. على المرأة أن تتوقف عن الاستمرار في العطاء وخدمة الرجل.

على الرجل أن يعطي الأولوية لتصرفاته العاطفية تجاه المرأة إذ أن ذلك وبالتأكيد يشيع متطلبات المرأة العاطفية. وعند حصول ذلك فإن المرأة وقتها ستفتح قلبها للرجل وتغدق عليه بالحب، ويفتح الرجل قلبه للحب أيضاً وبذلك يكثر الحب وتزدهر الحياة. فكما ذكرنا سابقاً فإن ما يسعد الرجل هو سعادة المرأة التي معه وفي ذاته.

وعلى المرأة أيضاً أن تعطي الأولوية لمشاعرها وموافقتها العاطفية تجاه الرجل إذ أن ذلك وبدون أي شك يشيع متطلبات الرجل العاطفية، فعندما يرى الرجل ذلك التصرف من قبل المرأة فإنه يتوجه أكثر ويتحمس للعطاء عطاء الرجل هذا أيضاً يساعد المرأة على السعادة وعلى فتح قلبها أكثر للرجل. فالمرأة تفتح قلبها للرجل عندما تشعر بحبه لها وتلبية احتياجاتها. بعض الأحيان لا تعرف المرأة المناسبات التي يحتاج فيها الرجل للحب، تلك المناسبات التي تستطيع المرأة فيها تسجيل نقاط كثيرة لصالحها.

نورد أدناه بعضاً من هذه المناسبات:

**المناسبة وعدد النقاط التي يمنحها الرجل للمرأة:**

- ١ - يخطأ الرجل في موضوع ما ولا تقوم المرأة بتأنيه، كأن تقول (ألم أقل لك ذلك). أو يخطأ ولا تقدم له النصائح  
٢٠ - ١٠
- ٢ - يخيب الرجل ظن المرأة ولا تقوم بمعاقبته  
٢٠ - ١٠
- ٣ - يضل الطريق أثناء قيادة السيارة ولا تقيم الدنيا وتقعدها  
٢٠ - ١٠

٤ - عندما يضل الرجل طريقه أثناء القيادة ترى المرأة الجانب الإيجابي في ذلك وتقول: (لو كنا سلكتا الطريق المستقيم لما تمكنا من مشاهدة هذه المناظر الجميلة) ٣٠ - ٢٠

٥ - عندما ينسى الرجل القيام بعمل ما وتقول المرأة: (لا بأس، هل يمكن أن تقوم بذلك في المرة القادمة؟) ٢٠ - ١٠

٦ - ينسى الرجل مرة ثانية القيام بذلك العمل وتحلى المرأة بالصبر وتقوم بكل ثقة الطلب منه القيام بذلك العمل في المرة القادمة ٣٠ - ٢٠

٧ - تخرج المرأة شعور الرجل وبعد ذلك تبدي تفهمها لذلك التصرف الخاطئ وتقوم بالإعتذار وتقديم الحب للرجل ٤٠ - ١٠

٨ - لا تبدي المرأة غضبها عندما تطلب من الرجل القيام بعمل ما ويرفض. تعتقد جازمة بأن الرجل لن يتاخر عن تقديم المساعدة في حالة قدرته على ذلك. وبناء على ذلك لن ترفض المرأة الرجل ولن تغضب عليه من جراء تصرفه هذا ٢٠ - ١٠

٩ - تطلب المرأة مساعدة الرجل ثانية ولن تحصل عليها، وأيضاً لا تغضب عليه ٣٠ - ٢٠

١٠ - تقوم المرأة بطلب المساعدة بصورة ودية ولطيفة من الرجل، ووقتها يشعر الرجل بأن سجل النقاط متعادلاً بينهما ٥ - ١

١١ - تطلب المرأة المساعدة من الرجل بصورة ودية بالرغم من غضبها أو شعور الرجل بأن رصيدها من النقاط أعلى من رصيده ٣٠ - ١٠

١٢ - عندما يسحب الرجل ويدخل صومعته، لا تقوم المرأة بأي عمل يجعله يشعر بالذنب ٣٠ - ١٠

١٣ - عندما يخرج الرجل من صومعته ويعود إلى المرأة ثانية، تقوم المرأة باستقباله بشكل لطيف ولا تحاول معاقبته أو رفضه ٢٠ - ١٠

- ١٤ - يعتذر الرجل عن خطأ ما ارتكبه وتقوم المرأة بلفيف بقبول ذلك الاعتذار وتسامح الرجل (عدد النقاط في مثل هذه الحالات يعتمد على حجم الخطأ المرتكب) .٥٠ - ١٠
- ١٥ - يطلب الرجل من المرأة القيام بعمل ما إلا إنها تعذر بأسلوب لطيف مبتعدة عن ذكر قائمة طويلة من الأسباب التي تمنعها من تلبية ذلك الطلب .١٠ - ١
- ١٦ - يطلب الرجل من المرأة القيام بعمل ما وتوافق على ذلك برحابة صدر .١٠ - ١
- ١٧ - بعد فترة توتر بين الرجل والمرأة يحاول الرجل التقرب إلى المرأة وذلك بقيامه ببعض الأمور البسيطة. تقوم هي بتقبيل ذلك ومن ثم تبدي إعجابها وتقديرها .٣٠ - ١٠
- ١٨ - عند عودة الرجل من العمل أو من الخارج إلى البيت، تبدي المرأة سعادتها بذلك .٢٠ - ١٠
- ١٩ - عندما تغضب المرأة، تحاول إخفاء ذلك الشعور وذلك بالذهاب إلى غرفة أخرى لامتصاص ذلك الغضب وبعدها تعود بحالة نفسية أفضل .٣٠ - ١٠
- ٢٠ - في مناسبات خاصة تحاول المرأة التغاضي عن أخطاء الرجل التي عادة ما تزعجها .٤٠ - ٢٠
- ٢١ - استمتع المرأة بمضاجعة زوجها .٤٠ - ١٠
- ٢٢ - ينسى الرجل المكان الذي وضع فيه شيء ما ولا تحاول المرأة إشعاره بأنه إنساناً غير أهلاً للمسؤولية .٢٠ - ١٠
- ٢٣ - تختار المرأة أسلوباً لطيفاً للتغيير عن عدم استمتاعها بالمطعم أو دار السينما أو ما شاكل ذلك .٢٠ - ١٠

٢٤ - امتناع المرأة عن تقديم النصائح المجانية للرجل عند قيادته السيارة أو عند ركبتها. وبعد ذلك تبدي ابتهاجها بالوصول إلى المكان المطلوب .٢٠ - ١٠

٢٥ - تطلب المرأة مساعدة الرجل في القيام بعمل ما ولا ترتكز على الخطأ الذي ارتكبه الرجل .٢٠ - ١٠

٢٦ - تشارك المرأة الرجل مشاعرها السلبية وألامها بدون وضع اللوم عليه أو رفضه وعدم تقبيله .٤٠ - ١٠

توضح الأمثلة السابقة الفرق الكبير في احتساب النقاط بين الرجل والمرأة، ومن الطبيعي فإنه ليس واجباً على المرأة أن تلتزم بكل ما ذكرناه في الأمثلة السابقة إلا أنها نود أن نوضح بأن الرجل في مثل هذه المواقف يكون في متنه الحساسية وإن ردود فعل المرأة لها أهمية كبيرة جداً وتأثيراً فعالاً على نفسه في تلك اللحظات. وعليه فإن ردة فعل المرأة الإيجابية تحدث صدى كبيراً وتجد لها وقعاً طيباً، وبناء على ذلك يقوم الرجل بمنع المرأة من تضافط نقاطه إلى رصيدها.

كنا قد ذكرنا في فصل سابق بأن قابلية المرأة أثناء المواقف الصعبة على تقديم الحب تختلف مثل موجات البحر. فعندما تزداد قابلية المرأة على العطاء وذلك أثناء علو الموجة وارتفاعها، فإن ذلك الوقت يعتبر الوقت الملائم للمرأة لتسجيل أكبر عدد من النقاط.

ومثلاً ما تبيين قابلية المرأة على عطاء الحب، كذلك فإن حاجة الحب عند الرجل تبيين. وفي الأمثلة السابقة فإنه في الحقيقة لا يوجد عدد معين من النقاط يمنحها الرجل للمرأة، بل إن هناك إطاراً تقديري. فكلما زادت حالة الرجل للحب، كلما زاد عدد النقاط الممتوحة من قبله للمرأة فعلى سبيل المثال إذا ارتكب الرجل خطأً ما فإنه يشعر وقتها بالحرج والأسف، وهذا هو الوقت الذي يحتاج فيه الرجل إلى مزيد من الحب وإذا حصل الرجل على ذلك الحب

فزراه يقوم بمنع المرأة تقاطعاً كثيرة. وكلما زاد حجم الخطأ كلما زاد عندها عدد النقاط الممنوعة للمرأة. وكذلك فإن الرجل يفرض على المرأة عقوبات وذلك عندما تكون ردة فعلها سلبية تجاهه وحجم العقوبة يعتمد على مدى احتياج الرجل لحب المرأة في تلك اللحظة. فإذا أخطأ الرجل خطأً كبيراً وقامت المرأة بتعنيفه أو رفضه وعدم تقبيله، فقد يقرر الرجل وقتها فرض عقوبة من الوزن الثقيل على تلك المرأة.

#### ما الذي يدفع الرجل لاتخاذ موقف الدفاع:

عندما يخطأ الرجل وتزعج المرأة وتغضب، نرى الرجل يستطع غضباً في تلك اللحظة وحجم غضبه يعتمد على حجم الخطأ الذي ارتكبه. فالخطأ البسيط يدفع الرجل إلى التزام جانب الدفاع البسيط بينما يلجأ الرجل إلى حالة دفاع قصوى عندما يكون حجم الخطأ المرتكب فادحاً. بعض الأحيان تستغرب المرأة لتصرف الرجل هذا وتبدأ تساؤل (لم لا يحاول الرجل الاعتذار عن الخطأ الذي ارتكبه وبذلك تنتهي المشكلة؟).

الجواب هو خوف الرجل من عدم قبول المرأة اعتذاره وعدم مسامحته. بالنسبة للرجل فإن الفشل مؤلم جداً، لذلك فيدلاً من اعتذار الرجل عن خطأه الذي ارتكبه نراه يغضب على المرأة المتزوجة ويفرض عليها عقوبات. أمر محير وكذلك مضحك ومحزن في نفس الوقت.

لذلك عندما يكون الرجل في حالة غضب فمن الأفضل للمرأة أن تتماسك أعصابها وتهداً وتعتبر ذلك الغضب مثل الإعصار، ذلك الإعصار الذي يمر ويذهب وبعدها تعود الأمور إلى وضعها الطبيعي.

وإذا تمكنت المرأة من اتباع هذا الأسلوب فإن ذلك يساعد الرجل كثيراً على إفراج شحنة غضبه وبهذا بعدها. وبعد هدوء الرجل وعودته إلى حالته الطبيعية فإنه سيقدر هدوء المرأة وتصرفها العاقل الذكي ويعيّنها تقاطعاً كثيرة.

أما إذا قامت المرأة بملائسته الرجل وتشنجت أعصابها وحاولت محاججته

وإيقاع اللوم عليه فإن ذلك التصرف سيقود بالرجل إلى اتخاذ موقف دفاعي حازم وسيحاول إيقاع اللوم عليها. وبعد ذلك فالنتيجة المتوقعة ستكون مأساوية.

مسألة تماست المرأة لأعصابها وعدم ملامسة الرجل ومحاججته أمراً ليس سهلاً على المرأة، والسبب في ذلك هو أن المرأة وبطبيعتها النسائية عندما تلاحظ شخصاً متزعجاً، تحاول عدم تجاهله وتبذل جهوداً لمساعدته وذلك عن طريق التعرف على السبب الذي أزعجه، فترأها تقوم بالكلام (لاماسة) الرجل أملاً منها في التعرف على سبب ازعاجه ومن ثم مساعدته في التغلب على تلك المشكلة. هذه هي طبيعة النساء التي يجب على الرجل فهمها، ولا يتصور ملامسة المرأة له في حالة غضبه محاولة منها لزيادة غضبه أو زيادة حالة الاتزانع عنده.

أبداً فإن ذلك التصرف من قبل المرأة هو محاولة منها لإراحة الرجل، وطبعاً فإن هذا النوع من التصرف هو على طريقة المرأة الطبيعية الخاصة بها. تصرف مخالف لما يعتقده الرجل.

### متى يفرض الرجل العقوبة:

ما يساعد الرجل على العيش بسعادة ونهاء هو تفهم المرأة لمبدأ فرض العقوبة عند الرجل. فمبدأ فرض العقوبة هذا يعتبر أمراً محيراً بالنسبة للمرأة و يجعلها تشعر بعدم الإطمئنان خصوصاً إذا أرادت التعبير عن مشاعرها السلبية وغضبيها.

لا شك فإن الحياة تصبح أجمل وأفضل لو أدرك الرجل أن مبدأ فرض العقوبة هو مبدأ ظالم وليس فيه أي عدل ويدمر العلاقة الزوجية وتوقف عن ذلك فوراً.

ولكن فكما نعلم فإن كل تغيير يتطلب وقتاً، قد يطول أو يقصر، وما يطمئن المرأة هو أن الرجل مثلما يفرض العقوبة فإنه وتبعداً لتصرفها السليم معه

وموقفها العاقل الذي يرفع تلك العقوبة عنها وينفس السرعة التي فرضها عليها.

مسألة فرض العقوبة عند الرجل تشبه كثيراً شعور المرأة بالإستياء والغضب عندما تلاحظ نفسها وهي تبذل مجهوداً كبيراً، ويقابلها كسل وتقاعس وخمول من قبل الرجل، فالمرأة في هذه الحالة تقوم بطرح رصيد الرجل القليل النقاط من رصيدها العالي وبالتالي تعطيه (صفراً). هنا يجدر بالرجل أن يتفهم حالة المرأة النفسية المتدهورة ويحاول إخراجها منها وذلك ببذل المزيد من الحب والعطاء.

وكذلك فعندما يفرض الرجل العقوبة على المرأة فإن ذلك يعني أن الرجل بحالة نفسية متدهورة وعلى المرأة أن تتفهم ذلك وتحاول مساعدته في التغلب على ذلك الشعور وذلك ب المزيد من الحب والمساندة والمؤازرة.

وعندما يحصل الرجل على ذلك فإنه يقوم بمنع المرأة نقاطاً عديدة ترفع من رصيدها ويصبح الرصيد متعادلاً فيما بينهما.

من خلال تفهمنا لأسلوب كل من الرجل والمرأة في احتساب النقاط يمكننا أن نقلل من مشاكلنا الكثيرة وبذلك تقوى علاقاتنا ونتمكن من قضاء وقتاً أفضل من السابق وتصبح حياتنا أمنع وتتغير ملامحها ويصبح لها طعماً أفضل من السابق.

أهم ما في الموضوع هو أنه علينا جميعاً رجالاً ونساءً أن نتذكر دائماً تلك القوارق والاختلافات الطبيعية بيننا، السايكولوجية وأسلوب التفكير. هذه هي سمة الحياة ولا مفر من ذلك.

## الفصل الحادي عشر

### طلب المساعدة

#### كيفية طلب المساعدة .

يعتبر طلب المساعدة أمراً أساسياً في أية علاقة بين الرجل والمرأة وإذا لاحظ أيّاً منهما عدم حصوله / حصولها على تلك المساعدة المرجوة فالسبب في ذلك يعود إما إلى عدم التوسع في السؤال أو اتباع الأسلوب الخاطئ في الطلب. المهم هنا هو طلب المساعدة . وكما يقال : «إذا أردت الحصول على شيء ما فعليك بالسؤال وطلب ذلك».

لا شك أن كلا الجنسين، الرجل والمرأة، يجدان صعوبة في طلب المساعدة ، وهنا نود أن نذكر أن المرأة تجد صعوبة أكبر بكثير من الرجل في طلب المساعدة لذلك فإن الكلام في هذا الفصل سيكون معظمه موجه للمرأة . وبالطبع فإن قراءة الرجل لهذا الفصل ستزيد من تفهمه للمرأة وبالتالي تساعده كثيراً على التعامل الصحيح والمناسب معها والذي بطبعه سيقود إلى التقليل من سوء الفهم والمشاكل .

وهناك أود أن أذكر حدثاً مهماً لن أنساه حصل قبل حوالي عشر سنوات . ذات يوم اتصل بي الأستاذ باري ماسودا وهو نائب رئيس المؤسسة التي كنت أعمل فيها وبينس الوقت زريطني به وبعائلته علاقة قوية . اتصل بي ودعاني لتناول الطعام في منزله الواقع في ولاية بنسلفانيا وذلك بمناسبة عيد الإيستر

«وهو عيد يحتفل فيه الغرب كل سنة، ونسميه بالعربي عيد القيامة» وهذه المناسبة تحصل في شهر نيسان/أبريل من كل عام.

في اليوم المحدد ذهبت إلى هناك وكان الأستاذ باري جالساً في غرفة الجلوس منشغلًا بقراءة الجريدة اليومية وإلى جانبها ابنه تايلور هيل البالغ من العمر ستة. دخلت المنزل وسلمت عليه وداعبته ابنه تايلور ومن ثم ذهبت إلى المطبخ لأسلم على زوجته روبن التي كانت منشغلة بطبعي الديك الرومي. وبعد السلام عليها رجعت إلى غرفة الجلوس للتحدث إلى الأستاذ باري ومداعبته تايلور هيل.

مضى على مكوئنا هناك حوالي ربع ساعة وبعد ذلك جاءت الزوجة روبن إلى غرفة الجلوس وقالت لزوجها بصوت هادئ وبأسلوب فيه حب: (هل يمكنك إخراج معدات البستنة من القبو ونقلها إلى الخارج، فكما تعلم فإن الوقت قد حان للاعتماد بحدائق المنزل الخارجية؟).

في تلك اللحظة كان الأستاذ باري شاكراً بصره في جريدة اليومية ومشغلاً بمناقشة أحد المواقف التي تناولتها الصحفة معه، وعندما سمع طلب زوجته رد عليها قائلاً: (طيب). رد عليها ولم يرفع عينيه من على الجريدة وبقى على وضعه الذي كان عليه في السابق، النظر إلى الجريدة ومناقشتي في ذلك الموضوع بعيننا نحن في غرفة الجلوس نتحدث ونتناقش في المواقف التي كنا نعيشه عن وجهات نظرنا المختلفة حولها وبقيت الزوجة روبن في المطبخ تنتظر من زوجها الوفاء بوعده والقيام بما طلبت إليه، نقل المعدات إلى خارج المنزل. إلا أن ذلك لم يحصل وبعد حوالي نصف ساعة عادت الزوجة روبن إلى غرفة الجلوس ونظرت إلى زوجها وقالت بصوت يدل على عدم الرضا والاستياء: (ألم أطلب منك نقل المعدات إلى الخارج؟).

وهنا رد عليها زوجها بصوت يدل كذلك على الانزعاج والغضب: (قلت لك بأنني سأقوم بذلك).

عندما سكتت الزوجة روبن وعادت إلى المطبخ بشكل يدل على عدم قناعتها وعدم رضاها على زوجها وتصرفه معها.

هل قام الزوج بتلبية طلب زوجته؟ هل قام بنقل المعدات إلى الخارج؟ هل اقتنع بضرورة نقل المعدات إلى الخارج؟ هل كانت لديه النية بنقل تلك المعدات إلى الخارج قبل أن تطلب منه الزوجة ذلك؟ كل هذه الأسئلة سنحاول التعرف عليها.

بعد أن ذهبت الزوجة روبن إلى المطبخ سألت الأستاذ باري حول مدى اقتناعه بضرورة نقل تلك المعدات إلى الخارج وتجهيزها للإعتماد بحديقة المنزل، فكان جوابه بالإيجاب وأكد أنه كان ينوي القيام بذلك قبل أن تأسأله زوجته.

وهنا ظننت أن الأستاذ باري سيتحرك من كرسيه ويقوم بنقل تلك المعدات خصوصاً وإنني كنت موجوداً ومستعداً لتقديم المساعدة، إلا أن ذلك لم يحصل وبقي جالساً في مكانه واستمر في قراءة الجريدة ومناقشة الموضوع معي.

بقيت على وضعى متربقاً لما يحصل بعد قليل، فالزوجة مستاءة في المطبخ تنتظر من زوجها تلبية طلبها والقيام بنقل المعدات إلى الخارج، والزوج جالساً في مكانه ولا تبدو عليه أية علامات تدل على قيامه بذلك في المستقبل القريب.

بعد فترة عادت الزوجة روبن وهي غاضبة وقالت له: (ما الذي حصل؟ ألم أطلب منك نقل المعدات؟ هل قمت بذلك؟ هل عندك النية للقيام بذلك؟ متى ستتحرك من مكانك وتنقل تلك المعدات الشقيلة التي لا أستطيع حملها؟).

وهنا ترك الزوج باري الجريدة واعتدل في جلسته وبدى الشرر يتطاير من عينيه ورد عليها بصوت عال قائلاً: (لقد قلت لك بأنني سأقوم بذلك، لم هذا الإلحاح؟ ولم هذه العجلة؟).

تصاعد الموقف بينهما وهنا وبكل براءة وحسن نية وعدم دراية بالاختلاف الكبير بين طبائع كلا الجنسين هبّت للمساعدة وعرضت تقديم مساعدتي واستعدادي للقيام بذلك المهمة، إلا إن ما حصل لم يكن في الحسبان، رد على كلاهما وبوقت واحد، رد على كلاهما بالرفض. رفضت الزوجة روبن مساعدتي قائلة: (أنت ضيف ولا يجوز أن تقوم بأي عمل، من المفروض أن يقوم باري بذلك). أما الزوج فرد على قائلًا: (اجلس واسترخ ولا تترك مكانك، هذه إحدى منغصات العيش مع النساء فيهن دائمات الطلب ولا يتوقفن عن ذلك، والمعصية إنهن يتظرون من الرجل سرعة التلبية غير متبيهات إلى ظروف الرجل وضعه. إنها مصيبة ولكن لا عليك فبعد قليل ستهدأ وتعود إلى حالتها الطبيعية).

عزيزي القارئ، لا أريد أن أدخل في التفاصيل والتحاليل وبعد ما قرأناه وتعلمناه عن الفوارق الأساسية بين طبيعة الرجل والمرأة، وبعد أن نقرأ الفصول القادمة فإني على يقين من أنك وبدون أية مساعدة ستتعرف على الأخطاء المرتكبة في الحادثة السابقة وعلى الأسلوب الأمثل الواجب اتباعه في مثل هذه الحادثة.

### سبب عدم سؤال المرأة:

من الأخطاء الكبيرة عند المرأة هي اعتقادها بعدم حاجتها للإفصاح عن حاجتها للمساعدة من قبل الرجل، توقع من الرجل أن يهب لتقديم المساعدة لها حال حاجتها لذلك وبدون أن تقوم هي بطلب تلك المساعدة والسبب في ذلك هو أن المرأة وبطبيعتها النسائية تشعر وتتوقع حاجة الآخرين للمساعدة وبناء على ذلك تقوم بتقديم المساعدة «أو تكون مستعدة للقيام بذلك» قبل أن يقوم الطرف الآخر بسؤالها المساعدة. هذه هي طبيعة المرأة.

وبما أن طبيعة الرجل تختلف عن طبيعة المرأة في هذا المجال إذ أن الرجل لا يتوقع أية مساعدة من شخص آخر إلا إذا قام بطلبيها منه، فيحصل هنا

عند المرأة خلط في الموضوع وتعتقد خاطئة بأن طبيعة تفكير الرجل تشابه طبيعتها وأنه سيهب لتقديم المساعدة حالما تحتاجها وبدون سؤالها له. هذا هو الخلط والخطأ في الاعتقاد والذي يسبب مشاكل كثيرة بين الرجل والمرأة

عندما تقع المرأة هي عرام الرجل نراها وبالغريزة النسائية تقوم هي البداية بتقديم حبها للرجل وهي في متنه السعادة والابتهاج وبعد ذلك تبدأ بالبحث عن طرق وأساليب أخرى تتمكن من خلالها تقديم المزيد من الحب لذلك الرجل. وكلما زاد حبها وتعلقها بالرجل كلما زادت الرغبة عندها في المزيد من العطاء والحب.

مسألة تقديم المساعدة في عالم النساء تكون تلقائية وطبيعية، لذلك فليس هناك داع أو موجب لطلبتها فهي تأتي من قبل الطرف الآخر في الوقت المناسب وبدون الاضطرار للسؤال. ومبدأ «تقديم المساعدة من غير طلب» هو أحد أساليب التعبير عن الحب والمشاعر الطيبة في عالم النساء، لذلك فإن أحد شعارات النساء في هذا العالم هو عدم «المطالبة» بالحب إطلاقاً، فتقديم الحب بدون مطالبة شيء طبيعي بين الناس.

وبما أن شعار المرأة هو عدم المطالبة بالحب، لذلك فهي تعتقد بأن الرجل الذي يحبها سيقدم لها العون والمساعدة من دون أن تطلب منه القيام بذلك. نعم فإن ذلك حسب تفكيرها أمراً طبيعياً ولا بد من حصوله. وقد تذهب المرأة إلى أبعد من ذلك، قد تلتجأ المرأة إلى ما يسمى باختبار حب الرجل، فعندما تقدم المرأة على عمل ما، تبدأ ساعتها بمراقبة الرجل وتصرفاته. هل سيقدم لها المساعدة والعون من تلقاء نفسه؟ هل سيغوم بذلك قبل أن تأسه؟ أم أنه سينتظر إلى أن تطلب منه ذلك؟ وطبعاً فإن التائج تعتمد على تصرف الرجل وقراره.

ولكي يجتاز الرجل هذا الاختبار فإن عليه دائماً أن يتوقع احتياج المرأة للمساعدة ومن ثم يقوم بتقديمها. عليه أن يفكر ويتصرف هكذا وإلا فإنه

سيرسب في ذلك الاختبار وستكون النتائج وخيمة ومؤلمة.

إسلوب المرأة في التعامل مع الرجل هذا لا يجدي ولا فائدة منه، فالرجل من عالم آخر يختلف عن عالمها، وفي عالم الرجال فإن المنطق يختلف. وببساطة يمكن أن نقول أن طبيعة الرجل تقول: (إذا كان هناك شخص ما في حاجة إلى مساعدة فعليه أن يطلب ذلك ولا يتوقع أن يقدمها أحد له بدون أن يطلبها) فالرجال وبخريزتهم لا يقدمون المساعدة إلا إذا طلبها أحد منهم.

هذه الخصلة عند الرجل كثير ما تحيّر المرأة وترى كعبها هل تطلب المرأة المساعدة أم لا؟؛ إذا بقيت ساكتة ومنتظرة هل سيقوم الرجل بتقديمها أم لا؟ وإذا طلبتها وكان هناك خطأ في طريقة السؤال أو في التوقيت، فإن ذلك وبدون أي شك سيؤدي إلى خلق مشكلة جديدة. فما العمل؟ تبقى المرأة محذارة ولا تدرى ما العمل.

في بداية العلاقة بين الرجل والمرأة إذا لم تحصل المرأة على ما ت يريد من الرجل فعندما تظن بأن الرجل قد قدم لها كل ما بإمكانه تقديمها وإن عدم حصولها على ما ت يريد ناتج عن عدم مقدرة الرجل على تحقيق ذلك لها. وبالرغم من عدم حصولها على ما ت يريد من الرجل فتراها تستمر في العطاء والتقديم أملأ منها بأن الرجل عاجلاً أم آجلاً ستزداد قدرته على التقديم والعطاء.

هذا من جانب المرأة أما من جانب الرجل فإنه في بداية العلاقة يقوم بالتقديم وتلبية طلبات المرأة، وإذا شعر بأنه قد أدى ما عليه فنراه يتوقف عند ذلك الحد، فحسب تفكيره فإن المرأة قد اكتفت واقتنعت بعطائه وإنها سعيدة. والدليل على ذلك هو استمرارها في العطاء ولا يظن أبداً ولو لمحظة واحدة بأن المرأة تتضرر منه المزيد من العطاء والتقديم. فحسب تفكيره فإن المرأة لو كانت تحتاج إلى المزيد من عطائه فإنها ستطلب ذلك. والنقطة الثانية هي لو أن المرأة فعلًا غير مقتنة بما قدم لها لتوقفت هي عن العطاء ولما استمرت فيه.

تذكر عزيزي الرجل أن عالم المرأة يختلف عن عالمك لذلك فإن المرأة لا

تتوقع منك المزيد من العطاء فحسب بل إنها تتوقع منك الت تقديم تلقائياً وبدون حاجتها للطلب. المشكلة هي أن الرجل وبطبيعته لا يقوم بتقديم المساعدة ما لم تطلب منه المرأة ذلك. هذه هي سنة الحياة وهذه طريقة الرجل فيها، إذا أردت شيئاً ما فعليك بالسؤال.

تنظر المرأة من الرجل أن يقوم بالمبادرة ويقدم، إلا أنه لا يفعل ذلك. تبقى المرأة تنظر وتنتظر ويطول انتظارها وفي هذه الأثناء لا تتوقف المرأة عن التقديم. وبعد فترة من الانتظار الطويل تقوم المرأة بسؤال الرجل، وتكون المرأة وقتها قد قدمت الكثير للرجل وتولد لديها شعور الغضب وعدم الود تجاه الرجل. وعندما تقوم المرأة بالسؤال وهي في هذه الحالة النفسية تشعر بأن ما تقوم به أكثر من سؤال، تشعر وكأنها تطالب الرجل بالقيام بالعمل. وهذا الأسلوب لا تحبه المرأة بطبيعتها. عدد كبير من النساء يتوجهن منهجاً للابتعاد عن الرجل في حالة شعورهن عدم تقديم الرجل التلقائي، وبمعنى آخر لا يقوم الرجل بالمبادرة التلقائية بل يتضرر إلى أن تقوم المرأة بالطلب إليه.

وفي حالة عدم تقديم الرجل المساعدة التلقائية واضطرار المرأة إلى طلبها، فحتى في حالة موافقة الرجل وتقديمه للمساعدة فإن المرأة لا تتقبل تلك المساعدة بنفس الطريقة لو أنه تطوع بتقديم تلك المساعدة. تشعر المرأة وقتها أن تلبية الرجل وتقديمه المساعدة كان نتيجة لطلباتها ولم تكن مبادرة طيبة من جانبها.

الرجال وبطبيعتهم لا يتجاوبون إيجابياً مع الحاجة المرأة وكثرة طلباتها ومع زعل واستياء المرأة. فحتى لو أن الرجل كان مستعداً للتقديم إلا أنه يرفض التقديم عندما يشعر بأن المرأة كثيرة الطلبات أو إنها تطلب وهي في حالة نفسية مزرية (تطلب وعلى وجهها تكسيره كبيرة). كثرة طلبات المرأة تثير الاشمئزاز في نفس الرجل وعليه فإن فرص المرأة التي تكثر من طلباتها تقل وتنضاءل. وفي بعض الأحيان يقلل الرجل بتقصد وتعمد من تقديمها وذلك لشعوره بكثرة طلبات المرأة.

مبدأ اعتقاد الرجل بأنه قدم ما فيه الكفاية والمبني على عدم طلب المرأة للمزيد من الرجل يثير العيرة في نفس المرأة التي لا تعرف تلك القاعدة عند الرجل. وعلى الرغم من أن هذه المشكلة تبدو في ظاهرها عريضة ويصعب التغلب عليها، إلا أنه يمكن حلها والتغلب عليها وذلك إذا تذكرت المرأة إن عالم الرجال يختلف عن عالمها. وإذا تذكرت ذلك فيمكنها تعلم طرقاً جديدة تستطيع من خلالها الحصول على ما تريد.

### طريقاً جديدة وذات فعالية:

هناك ثلاث طرق تستطيع المرأة اتباعها وبالتالي حصولها على ما تريده من الرجل بكل هدوء وسلام، وهذه الطرق حسب الترتيب هي: ممارسة طلب الأشياء التي حصلت عليها وذلك باتباع الأسلوب الصحيح. ممارسة طلب المزيد حتى لو علمت المرأة أن الرجل سيرفض طلبها. وأخيراً ممارسة الدفاع عن المطالبة. وهنا سنحاول شرح كل من هذه الطرق الثلاث بصورة مفصلة.

أولاً: اتباع الأسلوب الصحيح في طلب الأشياء التي حصلت عليها المرأة أصلاً: الخطوة الأولى: في تعلم المرأة الحصول على المزيد من الرجل أثناء حياتهما الزوجية هي ممارسة طلب الأشياء التي حصلت عليها في السابق على المرأة أن تحصي وتعلم تلك الأشياء التي يقدمها الرجل ويقوم بها عادة وبالذات تلك الأشياء البسيطة، مثل حمل الصناديق أو قيامه ببعض الإصلاحات داخل المنزل أو تنظيفه بعض الأماكن في المنزل أو أية أشياء تكون الرجل متعدداً على القيام بها بصورة تلقائية.

الجزء المهم في هذه المرحلة هو بداية طلب المرأة من الرجل القيام بالأمور البسيطة والتي يقوم بها الرجل أصلاً. وبعد أن يقوم الرجل بتلك الأعمال البسيطة تقوم المرأة من جانبها بإظهار تقديرها وإعجابها به وبعمله

في هذه المرحلة على المرأة أن لا تتوقع قيام الرجل بعرض خدماته المعانية ومن المهم هنا أن لا تقوم المرأة بطلبات كثيرة. لا تطلب من الرجل

القيام بأكثر مما هو متعدد عليه. على المرأة التركيز على طلب ما يقدمه الرجل أصلًا. عليها أن تنسح المجال للرجل لكي يتعود على سمع طلباتها بصورة مستمرة. وهنا نود أن نذكر المرأة بضرورة عدم الالاحاج أو الطلب بصورة تبدو وكأنها أمرًا لا بد للرجل من تنفيذه. فإذا سمع الرجل طلبات المرأة بذلك الشكل فإنه وقتها يسمع بأن ما يقدمه للمرأة غير كاف بالنسبة لها وأن المرأة «تطالبه» تقديم المزيد. وهذا الشعور يجعله يشعر بعدم حب وتقدير المرأة له، وعندها يلجم الرجل إلى التقليل من العطاء ويستمر على ذلك المنوال حتى تتوقف المرأة عن مطالباتها تلك وتبدى إعجابها وتقديرها بما يقدمه لها.

قد يكون عدم عطاء الرجل ورفضه لمطالب المرأة ناتج عن الأسلوب الخاطئ الذي تتبعه المرأة أو قد يكون نتيجة لحدث ما لازمه منذ الصغر كأسلوب أمه أو أبوه معه. في هذه الحالة على المرأة أن تحاول مع الرجل بصورة علمية صحيحة كي ينقلب جواب الرجل من (لا) إلى (نعم).

فعندما يلاحظ الرجل بصورة تدريجية بأن ما يقدمه للمرأة شيء مهم وأن المرأة تقدر وتحترم كل ما يقدمه لها وتشعر بالسعادة إزاء ذلك التقديم، عندها سيفتر الرجل من أسلوبه ويدأ بال التجاوب مع مطالب المرأة ما دام قادرًا على تحقيقها. وبعد ذلك يبدأ الرجل وبصورة تلقائية عرض مساعدته للمرأة.

ومن البديهي أن لا تتوقع المرأة حدوث ذلك من البداية فالمسألة تتطلب بعض الوقت ولا يمكن أن تحدث بين عشبة وضحها. إلا أنها وبدون شك ستحصل. وهناك سبب آخر يدفع المرأة إلى الطلب من الرجل بالقيام بالأمور التي تعود الرجل على تقديمها، فالمرأة تحتاج إلى أن تتأكد أن إسلوبها في الطلب إسلوباً صحيحاً ويمكن للرجل سماعه بوضوح ولا تكون عنده رددة فعل معاكسة. تتأكد من أن الرجل سيستوعب السمع و من ثم يقوم بسلبية ذلك الطلب على المرأة تتأكد من صحة الأسلوب الذي تتبعه.

هناك خمسة أسرار حول كيفية طلب المرأة مساعدة الرجل بصورة سليمة،

وتجاهل هذه الأمور أو عدم الانتباه إليها وأخذها بعين الاعتبار قد يؤدي إلى إزعاج الرجل ودفعه إلى الرفض. والأسرار الخمسة هي:

### ١ - التوقعات المناسبة:

على المرأة أن تحدِّر الطلب من الرجل القيام بعمل ما وهي تعلم بأنَّ الرجل قد خطط وأعدَّ نفسه مسبقاً للقيام بذلك العمل.

وعلى سبيل المثال، فإذا كان الرجل على وشك التخلص من النفايات (الزباله) فالحرج بالمرأة عدم طلبها من الرجل القيام بذلك. لقد فرَّ الرجل القيام بذلك من تلقاء نفسه أما إذا طلبت المرأة منه القيام بذلك فإنه سيشعر وقتها بأنَّ المرأة تخبره بما يجب عليه القيام به وقد تتولد لديه ردة فعل معاكسة ويرفض. التوقع عنصر مهم جداً في الطلب. وكذلك فإذا كان الرجل مشغولاً بشيء ما فلا تتوقع المرأة سرعة تلبية الرجل لطلبه.

### ٢ - عدم المطالبة:

تذكري عزيزتي المرأة أنَّ الطلب يختلف عن المطالبة، فإذا اتبعت المرأة إسلوب المطالبة والإلحاح فإنَّ ما يشعر به الرجل هو عدم تقدير المرأة له ولما يقدمه لها وكذلك لما قدمه لها في السابق. وهنا يرفض الرجل حتى لو كان إسلوب المرأة عذباً وودياً، المهم هنا اختيار الأسلوب الصحيح والألفاظ المناسبة.

### ٣ - الإيجاز في الطلب:

عند طلب المرأة من الرجل القيام بعمل ما فعلتها الابتعاد عن تقديم لائحة طويلة وعريضة مليئة بالأسباب تحاول من خلالها إفهام وإقناع الرجل بضرورة تقديمها للمساعدة. هذا الأسلوب خاطئ ولا يجدي وله مردودات سلبية وتأكدني عزيزتي المرأة أنه كلما طالت تلك اللائحة كلما زاد عناد الرجل وزادت مقاومته لذلك الموضوع إذ أنَّ كثرة الأسباب التي تقدميناها لإقناعه على المساعدة يجعل الرجل يشعر وكأنَّك غير واثقة من مساعدته لك. يشعر الرجل

وقتها بتحايلك ومحاولتك إجباره على تقديم المساعدة بدلاً من إعطائه الحرية في تقرير ذلك.

على المرأة أن تفرض أنه ليس عليها إقناع الرجل تقديم المساعدة وأنه يمكن أن يقدمها لأي سبب وجيء. فالمرأة وهي في حالة الغضب لا تريد سماع قائمة طويلة من الأسباب والتعاليل يحاول الرجل من خلالها إقناعها بعدم حاجتها للغضب، فكذلك الحال مع الرجل فهو لا يرغب بسماع قائمة طويلة من الأسباب والتعاليل تحاول المرأة من خلالها إقناعه القيام بعمل ما.

الخطأ الشائع عند المرأة هو ذكرها أسباباً عديدة تحاول من خلالها تبرير احتياجاتها، فالمرأة تعتقد أن ذلك الأسلوب سيساعد الرجل على إدراك أحقيتها في الطلب ومن ثم تشجعه على العطاء. إلا أن الحقيقة غير ذلك فما يسمعه الرجل في مثل هذه الحالة هو (هذا هو السبب الذي يجبرك على القيام بذلك العمل). وكما ذكرنا فإن كثرة الأسباب التي تذكرها المرأة تزيد من عناد الرجل وتدفعه للرفض.

السؤال هنا هو: هل إن ذلك يعني عدم ذكر المرأة أي سبب في كل الحالات؟. الجواب هو: يمكن للمرأة ذكر سبب واحد أو أكثر إذا حاول الرجل الاستفسار عن السبب. وهنا على المرأة الالتزام بالإيجاز وعدم الإطالة. على المرأة أن تعود نفسها على الثقة بالرجل وعلى حبه لها واستعداده للقيام بما هو مطلوب منه وذلك عند مقدرته.

#### ٤ - المباشرة:

كثيراً ما يكون لعدم المباشرة في الكلام أثراً سلبياً بالغاً على العلاقة بين الرجل والمرأة، وقد تحدث نتيجة لذلك مشاكل كبيرة تؤدي بالتالي إلى عواقب وخيمة.

فقد يفضل البعض عدم الإفصاح الكلي عن مغزى كلامهم وذلك لأن ما يحاولون التعبير عنه يعتبر أمراً مهماً جداً بالنسبة لهم وكذلك فهم يحاولون

مراقبة شعور الآخرين ومدى تأثير كلامهم عليهم ومع كل ذلك وحتى عند نوافر التوابيا الحسنة فعند اتباع أسلوب اللامبادرة فإننا نرى تائجاً عكسيّاً ويكون لها تأثيراً سلبياً على الاثنين.

لنتنظر إلى ما حصل بين الزوج رياض وبين زوجته سكينة، فذات يوم وبينما كان رياض جالاً في غرفة الجلوس منشغلًا بقراءة أحد الكتب حاولت الزوجة سكينة إيجاد شيء ما تستطيع من خلاله الترفيه عن زوجها، فسألت زوجها: (ما رأيك أن تغدِّي اليوم فاصوليَا يابسة؟) وهنا فهم الزوج رياض أن زوجته ترغب بتلك الأكلة، وبما أنه زوجاً مخلصاً وطيباً ويسعى دائماً إلى إسعاد زوجته، رد عليها قائلًا: (طيب على ما أعتقد).

جواب رياض لم يكن مقنعاً بالنسبة للزوجة سكينة فجوابه كان دليلاً على عدم قناعته الكلية بالموضوع وإن استعداده الذي أبداه لنوع الطعام ما هو إلا عبارة عن مجازاة لها ولها ترغب فيه. قامت سكينة بطرح السؤال ثانيةً قائلةً: (هل حقيقي أنك ترغب في الفاصوليَا؟) وهنا انزعج الزوج رياض وذلك ظناً منه أن زوجته تحاول تغيير رأيها في موضوع الأكل بينما في الحقيقة فإن الزوجة كانت تحاول التعرف على حقيقة ما يود زوجها أكله ذلك اليوم وكانت مستعدة تماماً لتلبية رغباته.

انزعج الزوج كثيراً وذلك لتذبذب زوجته وعدم ثباتها على رأي واحد وعندما انفجر وقال: (لم لا تستقرِّي على رأي واحد؟! لم لا تفكري أولاً وتخبريني بما تريدين بعد ذلك؟ إنك دائمًا تفعلين ذلك، هل إنك تنويين إرسالي إلى مستشفى الأمراض العقلية؟).

حسن النية والحب متوفّر لدى الطرفين ولكن النتائج كانت مأساوية.

بعض الأحيان وأثناء كلام المرأة حول بعض الأمور تعتقد بأنها قد طلبت من الرجل المساعدة بينما في الحقيقة فهي لم تقم بذلك. فعندما تكون المرأة في حاجة إلى مساعدة الرجل فقد تتحدث إلى الرجل حول ذلك وتذكر المشكلة

وتوضحها ولا تقوم بطلب المساعدة بصورة مباشرة من الرجل والسبب هو توقعها فهم الرجل لقصدها وقيامه بعد ذلك بتقديم المساعدة.

اللامباشرة وهي تعبير غير مباشر للطلب ولكنها لا تفصح عنه بصورة مباشرة، اللامباشرة في الطلب يجعل الرجل يشعر بأد واجبه القيام بذلك وليس له حق الاختيار وإذا قام بذلك العمل فإنه حسب تفكير المرأة يعتبر تحصيل حاصل ولذلك فإن جهوده ستذهب بدون أي تقدير أو ملاحظة من قبل المرأة.

انتهاج المرأة لأسلوب اللامباشرة في الطلب قد يكون مقبولاً في بعض المواقف ولكن إذا تكرر ذلك من قبل المرأة فإنه سيولد عند الرجل شعور المقاومة ورفضه تقديم المساعدة. وهذا الشعور يتزايد عند الرجل ويصل إلى درجة لا يعلم الرجل عندها سبب تلك المقاومة. نورد أدناه بعض الأمثلة من الطلبات اللامباشرة ونوضح ما يسمعه الرجل:

أ - المباشرة: (هلا جلبت الأولاد من المدرسة؟)

ب - اللامباشرة: (حان الوقت لجلب الأولاد من المدرسة وأنا لا أستطيع القيام بذلك).

ج - ما يسمعه الرجل: (إذا كان بإمكانك جلب الأولاد من المدرسة فعليك القيام بذلك وإلا فلاني سأشعر بعدم مساعدتك لي وإن ذلك يزعجني).

أ - المباشرة: (هلا جلبت الخضار من السيارة؟)

ب - اللامباشرة: (الخضار في السيارة).

ج - ما يسمعه الرجل: (واجبك جلب الخضار إلى الداخل ، أنا الذي قام بالسوق وعليك القيام بجلبها إلى الداخل).

أ - المباشرة: (هلا أفرغت سلة المهاملات؟)

ب - اللامباشرة: (سلة المهاملات مملوءة ولا أستطيع وضع أي شيء آخر فيها).

ج - ما يسمعه الرجل: (أنت الذي لم يقم بإفراغ سلة المهملات ولا يجدر بك الانتظار أكثر من ذلك. قم الآن بإفراغها).

أ - المباشرة: (هلا نظرت حديقة المتزل؟)

ب - اللامباشرة: (الحديقة غير نظيفة).

ج - ما يسمعه الرجل: (أنت الذي أهمل الحديقة ولم تقم بتنظيفها. عليك أن تتحمل المسؤلية وليس من واجبي أن أذكرك بذلك).

أ - المباشرة: (هلا أغلقت نوافذ المتزل؟)

ب - اللامباشرة: (نوافذ المتزل لا زالت مفتوحة).

ج - ما يسمعه الرجل: (لقد نسيت أن تغلق نوافذ المتزل. عليك أن تذكر ذلك وأن لا تنسى).

أ - المباشرة: (هلا تناولنا طعام العشاء في المطعم هذه الليلة؟)

ب - اللامباشرة: (ليس لدى الوقت لإعداد الطعام هذه الليلة).

ج - ما يسمعه الرجل: (لقد بذلت مجهوداً كبيراً أثناء النهار وأقل ما يمكنك أن تفعله هو أخذنا إلى المطعم هذه الليلة).

أ - المباشرة: (هلا خرجنا معاً هذا الأسبوع؟)

ب - اللامباشرة: (لم نخرج معاً منذ عدة أسابيع).

ج - ما يسمعه الرجل: (لقد أهملتني ولم أعد أحصل على ما أريد وأحتاج. عليك أن تتبه إلى ذلك وتأخذني للتنزه في الخارج أكثر وأكثر).

أ - المباشرة: (هلا منحتي بعضاً من وقت للتحدث معاً؟)

ب - اللامباشرة: (نحتاج إلى وقت للتتحدث معاً).

ج - ما يسمعه الرجل: (إنها غلطتك إذ أنها لم نعد نتحدث بما فيه الكفاية. عليك أن تقوم بذلك أكثر من السابق).

## ه - اختيار الألفاظ الصحيحة:

الكلام الذي نقوله إلى بعضنا البعض هو الذي يخلق الأجواء من حولنا،

كلامنا مع أفراد الأسرة، مع الجيران، مع زملائنا في العمل، أو أي مكان نذهب إليه. فالجو والحالة النفسية تكون نتيجة لكلامنا وتراكماته اليومية وعندها نفس إما بالسعادة أو بالتعاسة. تلعب الألفاظ المستعملة في طلب المساعدة وفي مجال الحياة بصورة عامة دوراً مهماً. وكما يقال: (ما قوله مهم ولكن الأهم كيفية قولنا ذلك) لذلك من المهم جداً سواء بالنسبة للرجل أو بالنسبة للمرأة اختيار الألفاظ الصحيحة والمناسبة التي يتقبلها الطرف الآخر. وهنا ذكر رواية الأعرابي الذي رأى في المنام تساقط كل أسنانه.

في صباح اليوم التالي ذهب إلى أحد العارفين بتعبير الأحلام وسأله عن معنى ذلك المنام، فكان الجواب: هو أن ذلك المنام دليل شؤم ومصائب إذ أن كل أفراد أسرته سيموتون. هذا الجواب كان له أسوأ الواقع في نفس الأعرابي وما أصابه هو الغم والهم والحزن. وبعد عدة أيام ذهب نفس الأعرابي إلى عالم إسلامي كبير - وأظنه «عبدالله بن عباس رضي الله عنهما» - وروى له نفس المنام وطلب منه تفسيره. فكان الجواب: هو أن الرؤيا دليل خير وبركة وإنها توضح أن ذلك الأعرابي سيعمر طويلاً وسيكون آخر من يموت في تلك الأسرة، والله أعلم.

تصور عزيزي القارئ حالة الأعرابي عند سماعه تلك الإجابة، الإجابة واحدة في المعنى وكل ما اختلف هنا هو الألفاظ المستعملة

الألفاظ الصحيحة تلعب دوراً مهماً جداً في الحياة وفي علاقاتنا مع الآخرين لذلك علينا أن نكون في منتهى الحذر في اختيارنا لتلك الألفاظ ولما نقول.

تردد كثير من النساء في طلب المساعدة من الرجل وذلك إما لامتناع الرجل أو رفضه وثورته، أو موافقة الرجل الشفوية فقط والتي لا تؤدي إلى أية نتائج عملية. ردود فعل الرجل هذه (الامتناع أو الرفض والثورة أو الموافقة الشفوية فقط) غالباً ما تكون نتيجة للألفاظ التي اختارتها المرأة وصاعت فيها

طلبها وليس نتيجة لطلب المساعدة ذاته. فردة الرجل السلبي هو في الحقيقة إحتاج الرجل على طريقة السؤال وكأنه يقول: (أنا لا أحب طريقة سؤالك)، وليس رفضه القيام ب تقديم المساعدة.

هذا النوع من الرد يغير النساء كثيراً وخصوصاً اللاتي لا علم لهن بقوة تأثير الألفاظ على مسامع الرجل ونفسه.

وإذا استمر الحال على ما هو عليه فإن المرأة في المستقبل ستتردد كثيراً في طلب المساعدة من الرجل، ولكن الحياة مليئة بالمشاكل اليومية ويتحتم علينا طلب مساعدة الآخرين. فما تفعله المرأة في المرة القادمة هو اتباع أسلوباً أكثر وداً وأدباً من المرة السابقة أملاً في الحصول على نتاج أفضل من المرة السابقة، إلا أن النتيجة لا تتغير ويبقى الرجل على نفس موقفه القديم. وطبعاً فإن المرأة تتألم لذلك وقد تحدث مشاكل. السؤال الذي يطرح نفسه هو (ما هو العلاج الناجع؟) اللغز هنا هو الألفاظ المستعملة.

عندما تطلب المرأة المساعدة من الرجل وتقول: (هل يمكنك إفراغ سلة المهملات؟). فجواب الرجل غالباً ما يكون الرفض. وسواء طلبت المرأة ذلك من الرجل وهي راقفة أم جالسة، مبتسمة أم عابسة، في الصباح أو في المساء فإن النتيجة واحدة لن تغير، الرفض.

لو نظرنا إلى الألفاظ المستعملة في طلب المرأة (هل يمكنك) فمن وجهة نظر الرجل وفي عالمه الخاص فإن ذلك السؤال فيه إهانة له (هل يمكنك إفراغ سلة المهملات؟) بالطبع يمكنه عمل ذلك، فعملية إفراغ سلة المهملات سهلة جداً ويمكنه ببساطة القيام بها والسؤال بعد ذاته يعتبر من البداية سخيفاً ومهيناً. وهنا تتحول المسألة وتأخذ قالباً جديداً فلم تعد (هل إنه سيقوم بذلك أم لا، ستتحول وتتصبح هل بإمكانه القيام بذلك أم لا) وبما أن ذلك أمراً مهيناً فمن المحتمل جداً أن يكون جواب الرجل الرفض.

## طريقة السؤال التي يود الرجل سمعها:

تستغرب المرأة وتندهش عندما تسمع عن التأثير الفعال والفرق الكبير الذي تحدثه الألفاظ المستعملة في نفسية وردة فعل الرجل، فلا ترى المرأة فرقاً كبيراً بين قولها (هلا أفرغت سلة المهملات؟) أو (هل يمكنك إفراغ سلة المهملات؟) فالموضوع بجملته عبارة عن طلب إفراغ سلة المهملات وليس أكثر.

أما بالنسبة للرجل فإن هذا الموضوع يعتبر حساساً جداً ومؤثراً ويولد عنده ردة فعل نفسية ومن ثم يظهر تأثيرها على نوعية إجابته.

نورد أدناه إجابات بعض الرجال المدهشة خلال إحدى التجارب التي تمت في أحد المعاهد العلمية والتي يعبرون من خلالها عن ردود أفعالهم المختلفة تجاه استعمال زوجاتهم للسؤال بصيغة (هل يمكنك) وكذلك (هلا).

١ - عندما تسألني زوجتي : (هل يمكنك تنظيف الحديقة؟) أحمل السؤال على مجمله اللغوي وأقول في داخلي : (نعم، أستطيع القيام بذلك فهو أمر سهل) إلا أنني لا أجيبها (نعم سأفعل ذلك، وبالتأكيد لا يعجبني القيام بذلك). ولكن عندما أسمع زوجتي تقول (هلا نظفت الحديقة) في تلك اللحظة أبدأ باتخاذ القرار المناسب. وبما أنني فعلاً أحب زوجتي وأرغب في تقديم المساعدة فجوابي غالباً ما يكون (نعم). وإذا قلت نعم فإن فرص تذكرني للقيام بذلك كبيرة وسأقوم بتنظيف الحديقة.

٢ - عندما تقول زوجتي : (أنا بحاجة لمساعدة، هل يمكنك تقديمها؟)أشعر بانتقاد زوجتي لي. أشعر وكأنني قد خربت ظنها في الماضي لا أشعر وقتها بأن تلك فرصة لي كي أثبت لها إنني زوج صالح يخاف على زوجته ويحاول إسعادها. ولكن عندما أسمع زوجتي تقول : (هلا قمت بذلك رجاء؟) أشعر وقتها بأنها تحتاج إلى المساعدة وإنها تتطلب مني ذلك وإن ذلك يعني فرصة لي للتعبير عن شعوري وحبي لها وعندها فإن جوابي يكون الموافقة.

٣ - عندما تقول زوجتي: (هل يمكنك تغيير ملابس ابنتا أحمد؟). أقول في داخلي: (طبعاً يمكنك فانا قادر على ذلك ومسألة تغيير ملابس طفل صغير أم بسير) وعندما أشعر بعدم الرغبة بالقيام بذلك. ولكن لو سمعتها تقول: (هلا غيرت ملابس أحمد رجاء؟) عندها سأقول (نعم) وسأقوم بتنفيذ ذلك. سأشعر وقتها بالرغبة في المشاركة ويسريني كثيراً المساعدة في تربية وتنشئة ابنتا أحمد، أنا أرغب في تقديم المساعدة.

٤ - عندما تسألني زوجتي: (هلا ساعدتني رجاء؟) أشعر بأن هناك فرصة متاحة لي لتقديم المساعدة وأنا حقيقة أرغب في مساعدة زوجتي ولكن عندما أسمعها تقول: (هل يمكنك مساعدتي؟) أشعر وكأنني محصور في زاوية وليس لدي أي خيار، وحتى لو قمت بتقديم المساعدة فلن أشعر بأي تقدير من جانبها لذلك العمل.

٥ - أنا أرفض (هل يمكنك) أشعر وكأنه ليس أمامي أي خيار وإن علي الموافقة، وإذا رفضت فإن ذلك سيزعجها وسيسبب زعلآ وغضاماً بيئنا. لا أعتبر (هل يمكنك) طلباً إنها مطالبة.

٦ - أشغل نفسي دائماً بالعمل أو أتظاهر بأنني مشغول وذلك لأنني طلب زميلتي في العمل المساعدة وقولها: (هل يمكنك؟) عند سماعي (هلا) أشعر بأن لي حق الخيار وعندما أقررت تقديم المساعدة.

٧ - في الأسبوع الماضي طلبت مني زوجتي غرس بعض الزهور في الحديقة وقالت: (هل يمكنك غرسها غداً؟) وبدون أي تردد وافقت على القيام بذلك وقلت نعم. وبعد عودتها من العمل في اليوم التالي سألتني إن كنت غرست الزهور، فكان جوابي (لا) عندها قالت: (هل يمكنك القيام بذلك غداً؟) ومرة ثانية وبدون أي تردد قلت نعم، والنتيجة هي عدم قيامي بذلك ولا تزال الزهور غير معروضة. أعتقد لو أنها قالت (هلا غرست الزهور) عندها سأفكر بموضوع الغرس، وإذا قلت نعم فإن ذلك يعني وبدون أي

شك أنني سأقوم بغرسها.

٨ - عندما أقول: (نعم أستطيع فعل ذلك) فإنني لا أعاهد على القيام بذلك. كل ما أقوله هو أنني أستطيع القيام بذلك وليس هناك أي وعد مني للقيام بذلك، وإذا غضبت زوجتي لعدم قيامي بذلك العمل فإننيأشعر بعدم أحقيتها في ذلك الغضب. ولكن عندما أقول. (سأقوم بذلك) وتغضب زوجتي بسبب عدم قيامي بالعمل عندها أشعر بأن لها الحق في ذلك الغضب.

٩ - نشأت في عائلة مكونة من أب وأم وابن واحد وخمس بنات، كنت دائمًا محاطة بخمس أخوات، أما الآن فإني متزوج وعندى ثلاث بنات. عندما تقول زوجتي: (هل يمكنك إفراج سلة المهملات؟) يكون جوابي عندها الصمت. وعندما تسألني عن صحتي هذا، أفكر قليلاً ولا أجده سيراً واضحًا الآن أعرف السبب، أشعر بسيطرتها عليّ وذلك من خلال عبارتها (هل يمكنك) وأن لا حول ولا قوة لي. أعتقد أو أنها قالت (هلا...) عندها سيكون لي حق الخيار في الإجابة.

١٠ - عندما أسمع (هل يمكنك) فإني أقول (نعم) فوراً. وبعد حوالي عشرة دقائق يتبيّن لي السبب الذي يدفعني إلى عدم قيامي ومن ثم تجاهلي بذلك العمل الذي طلبه مني زوجتي. ولكن عندما أسمع (هلا) فإن كل كلمة (نعم) لا تخرج من فمي فقط بل إنها تخرج من فمي ومن كل أعماقي. وبعد ذلك فتحتني لو كان لدى بعض الاعتراضات على ما تطلبه مني زوجتي، إلا إنني أقوم بذلك العمل لإسعادها والتزامي بكلماتي ووعدي.

١١ - سأقول (نعم) لسؤالها (هل يمكنك) إلا إنني داخلياً أشعر بالاشمئزاز، أشعر وقتها لو إنني رفضت القيام بذلك فإنها ستغضب، أشعر وكأنها تحاول التلاعب بأعصابي، ولكن عندما تقول (هلا) أشعر بأن لي الحرية

في الموافقة أو الرفض. أشعر أن لي حق الاختيار في الإجابة عندها أقول (نعم) بصدق ورغبة.

١٢ - عندما تسلّم المرأة (هلا قمت بـكذا؟) أشعر بأن قيامي بذلك العمل سيكون له تأثير إيجابي عليها وبذلك سأسجل نقطة لصالحي . أشعر بأن المرأة متقدّر عملى وذلك ما يجعلنى أشعر بالسعادة .

١٣ - عندما أسمع (هلا) أشعر وكان زوجتي تثق بي وبامكانياتي ، ولكن عندما أسمع (هل يمكنك) أشعر وكان هناك سؤالين وليس سؤال واحد . فهي تسألني إن كنت أستطيع القيام بذلك العمل كإفراج سلة المهملات؟ بينما الإجابة على ذلك واضحة ، نعم أستطيع إفراغ سلة المهملات . وخلف ذلك السؤال (طلب) . ومن الواضح فإن زوجتي ليس لديها الثقة الكافية بي وبقدراتي لذلك فهي لا توجه طلبها بصورة مباشرة .

١٤ - عندما تسألني المرأة (هلا...) أشعر برقة المرأة وعطفتها وذلك يؤثر تأثيراً إيجابياً على جوابي على طلبها واحتياجها والذي بالتأكيد لا أريد رفضها. ولكن عندما تقول (هل يمكنك) يتولد لدى شعور الميل إلى الرفض وأنا على يقين أن هذا الرفض لا يعني رفضها هي، بكل سهولة فإن رضي هذا هو جواباً على سؤالها (هل يمكنك) ولذلك لا أعتقد بأنها ستأخذ الموضوع بشكل شخصي ولا تتأثر، سألتني عن طاقتى وإمكانياتى وأجبتها على ذلك.

١٥ - بالنسبة لي (هلا) تجعل الموضوع شخصياً وأنا بطبيعتي أحب أن أعطي وأساعد. (هل يمكنك) أن تجعل الموضوع عاماً وغير شخصياً وعندما أقوم بتلبية الطلب إذا كان ذلك في استطاعتي ويسهل على تنفيذه أو إذا لم يكن لدى شيء آخر أفعله.

١٦ - عندما تقول المرأة (هل يمكنك مساعدتي) أشعر ببررة استياء في صوتها ونتيجة لذلك فإنني أقاوم وأرفض . ولكن عندما تقول (هلا ساعدتني) فلا

أشعر بأي استياء في صوتها حتى لو كان هناك بعض الاستياء فعلاً،  
عندما تولد لدى الرغبة في الموافقة.

١٧ - عندما تقول المرأة (هل يمكنك عمل كذا) تولد لدى رغبة صادقة وأقول  
(أفضل أن لا أفعل ذلك). جانب الكسل الموجود في داخلي يرتفع  
ويطغى، ولكن عندما أسمعها تقول (هلا رجاء) عندما تولد عندي حاسة  
الإبداع وأبدأ بالتفكير في إيجاد أفضل الطرق للقيام بذلك.

تصور عزيزي القارئ أن شاباً وبعد بحث طويل تعرف على إحدى  
الفتيات، وتمرر الوقت قويت تلك العلاقة وشعر الطرفان بأنهما مناسبان  
للبعض وأن هناك أموراً عديدة في الحياة يتلقان عليها وإن طريقة تفكيرهما تكاد  
تكون متطابقة وآراؤهما مشتركة.

بعد دراسة عميقه وتحطيم مستقبلٍ قرر الشاب أن يعرض فكرة الزواج  
على الفتاة ويطلب الزواج منها مباشرة.

ذات يوم وفي إحدى النزهات جهز صاحبنا نفسه لتلك اللحظة، اللحظة  
التي وضع عليها آمالاً كبيرة وخطط لستوات الحياة المقبلة، وأثناء جلوسهما في  
أحد المطاعم الفخمة حيث كانت الفرصة مواتية والجو شاعرياً تماماً، تقرب  
الشاب وهمس في أذنها (هل يمكنك أن تتزوجني؟).

يا إلهي، تصور عزيزي القارئ ما الذي سيتبدّل إلى ذهن الفتاة وما  
ستكون ردّة فعلها لذلك السؤال (هل يمكنك؟).

ستلاشى طبعاً كل تلك الشاعرية المحيطة بها وتغير حالتها النفسية  
وتحطم معنوياتها وتتغير كذلك نظرتها لصاحبنا.

استعمال (هل يمكنك) هنا تظهر الشاب وكأنه ضعيف وغير جدير بأي  
احترام، ولا يبدو الشاب في تلك اللحظة ضعيفاً فقط بل يظهر على أنه لا يشعر  
بالأمان وليس لديه معنوية عالية وشخصيته مهزوزة.

ولكن لو أنه قال (هل توافقين على الزواج مني) عندها سبدو على الشاب علامات القوة والتمكّن والثقة العالية بالنفس.

وعلى نفس النهج فإن الرجل أيضاً يود أن تقوم المرأة بانتقاء الكلمات المناسبة و اختيار الأسلوب الأمثل عندما تريده أن تطلب منه القيام بعمل ما. فعندما تقول المرأة (هل يمكنك إفراغ سلة المهام) فما يفهمه الرجل وما يستوعبه آنذاك هو (إذا كان بإمكانك ولديك القدرة على إفراغ سلة المهام فعليك إذاً القيام بذلك). مما قالته المرأة هو عبارة عن سؤالها فيما إذا كان بإمكانه الرجل القيام بذلك العمل أم عدم قدرته، وإن كان ذلك بقدوره فإنه يتوجب عليه إذاً القيام بذلك العمل.

هذا هو ما يسمعه الرجل ولا يسمع أبداً أي طلب أو رجاء من قبل المرأة. وعليه فإنه يشعر حتى لو أنه قام بذلك العمل فإن المرأة لن تقدر جهوده المبذولة، وهذا يجعل الرجل إلى الرفض تلقائياً.

#### أخطاء شائعة في إسلوب الطلب:

من الأمور الصعبة جداً في مسألة تعلم الأسلوب الصحيح في الطلب هو تذكر كيفية عمل ذلك. حاولي عزيزتي المرأة استعمال (هلا أو أية كلمة مشابهة في اللهجة العامية) أينما أمكن ذلك. ستحتاج هذا الأمر إلى الكثير من الممارسة، استمرري على ذلك إذ أن الغاية هنا هو تحقيق الهدف المطلوب، وبالاستمرار ستحصل المقصود ولكن بدون هذه الممارسة لا يمكن أبداً تحقيق ذلك.

تذكري عزيزتي المرأة إذا أردت أن تطلبني شيئاً من الرجل فعليك:

١ - أن يكون كلامك مباشراً.

٢ - الاختصار.

٣ - استعمال (هلا أو أية كلمة عامية مشابهة ونؤدي نفس الغرض) بدلاً من (هل يمكنك).

وهنا نورد بعض الأمثلة على ذلك والتي نوضح من خلالها الأسلوب الصحيح والأسلوب الخاطئ. وطبعاً لك حق الاختيار.

### الأسلوب الصحيح:

- ١ - فلا أفرغت سلة المهملات؟
- ٢ - هلا ساعدتني في تحريك هذه الطاولة؟
- ٣ - هلا نقلت هذا القميص ووضعته في خزانة الملابس؟
- ٤ - هلا جلبت الخضار من السيارة؟
- ٥ - عند عودتك من الخارج هلا جلبت معك قنينة حليب؟
- ٦ - هلا جلبت أحمد من المدرسة؟
- ٧ - هلا أخذت الكلب إلى الطبيب البيطري؟
- ٨ - هلا أخذتنا لتناول طعام العشاء في أحد المطاعم هذه الليلة؟
- ٩ - هلا ساعدتني في رفع الستارة؟
- ١٠ - هلا أوقدت المدفأة هذه الليلة؟
- ١١ - هلا ذهبتنا إلى دار السينما هذا الأسبوع؟
- ١٢ - هلا جلسنا الآن أو أي وقت هذا المساء لمناقشة مشاكلنا؟

### الأسلوب الخاطئ:

- ١ - هناك فوضى في المطبخ وتفوح منه رائحة كريهة. كذلك لا يمكنني وضع أي شيء آخر في سلة المهملات وتحتاج إلى الإفراغ. هل يمكنك القيام بذلك؟ (الكلام فيه إطالة واستعمال هل يمكنك).
- ٢ - لا يمكنني تحريك هذه الطاولة بمفردي أحتاج إلى نقلها إلى الزاوية الأخرى. هل يمكنك مساعدتي في ذلك؟ (إطالة واستعمال هل يمكنك).

- ٣ - لا يمكنني القيام بكل الأعمال بمفردتي (وعيناها شاخصتان نحو القميص).  
 (الكلام فيه عدم مباشرة).
- ٤ - هناك أربعة أكياس من الخضرارات في السيارة وأنا أحتاج إليها لكي أقوم بإعداد الطعام. هل يمكنك جلبها؟ (الكلام فيه إطالة وعدم مباشرة وكذلك استعمال هل يمكنك).
- ٥ - عندما تخرج ستصور من قرب السوبر ماركت، يحتاج إلينا أحمد إلى قنينة حليب وأنا لا أتمكن من الخروج ثانية إذ أتي متعبة جداً فقد كان يومي في العمل مرهقاً. هل يمكنك جلب قنينة الحليب عند عودتك؟ (إطالة وعدم مباشرة واستعمال كلمة هل يمكنك).
- ٦ - يحتاج أحمد إلى من يجلبه من المدرسة وليس بعمدوري القيام بذلك. هل يمكنك جلبه من المدرسة؟ (إطالة وعدم مباشرة واستعمال هل يمكنك).
- ٧ - يبدو أن الكلب مريض ويحتاج إلى العلاج، هل تود أحدهذه إلى الطبيب البيطري؟ (عدم مباشرة في السؤال).
- ٨ - إنني فعلاً متعبة جداً هذه الليلة وليس بعمدوري إعداد طعام العشاء لمتناول العشاء في المطعم منذ فترة طويلة. هل يمكنكأخذنا إلى أحد المطاعم لتناول عشاءنا فيه؟ (إطالة وعدم مباشرة واستعمال هل يمكنك).
- ٩ - أحتاج إلى مساعدتك. هل يمكنك مساعدتي في رفع الستارة؟ (عدم مباشرة واستعمال هل يمكنك).
- ١٠ - الجو حقاً بارد جداً. هل يمكنك إيقاد المدفأة هذه الليلة. (عدم مباشرة واستعمال هل يمكنك).
- ١١ - هل تريدين الذهاب إلى دار السينما هذا الأسبوع؟ (عدم مباشرة).
- ١٢ - لا أدرى ما الذي يجري بيننا. لم نتكلّم بهذا الخصوص منذ فترة وإنني أريد أن أعرف ما الذي تقوم به؟ (طالة وعدم مباشرة).

عزيزيتي المرأة، بعد كل ما تطرقنا إليه من شروح وأمثلة لا بد وأن يتوضع لك جلياً أن طريقة سؤالك للرجل تختلف تماماً عن الطريقة التي تتبعينها مع امرأة أخرى. فما يسمعه الرجل يختلف عما تسمعه المرأة. إنهم عالمان مختلفان. وهنا عليك التعود على الأسلوب الذي ذكرناه عند تعاملك وطلبك أي شيء من الرجل.

لا شك أن الموضوع ليس بتلك السهولة إلا أنه بنفس الوقت ليس أمراً مستحيلاً، أبداً فكل ما تحتاجين إليه هو الممارسة والتعمود.

وبعد أن تنهي المرأة من هذه المرحلة يمكنها بعد ذلك الانتقال إلى المرحلة الثانية.

#### احتتجاجات نسائية عامة حول مسألة طلب المساعدة:

قد تحتاج المرأة على مسألة طلب المساعدة من الرجل؛ وهناك احتجاجات كثيرة نورد قسمها وبنفس الوقت نوضح التعليل العلمي والجواب المنطقي لتلك الاحتجاجات.

١ - قد تحتاج المرأة وتقول: (لم يتوجب علي أن أطلب المساعدة من الرجل بينما أنا أقوم بمساعدته تلقائياً ولا يحتاج هو إلى طلب تلك المساعدة مني؟).

تذكري عزيزيتي المرأة أن الرجل من عالم يختلف عن عالمك وقبولك لهذه الحقيقة بحقك لك ما تريدين. ولكن إذا رفضت هذه الحقيقة وحاولت بدلاً من التعايش معها تغيير طباع الرجل فإنه سيعاند ويرفض تلك المحاولة. إنها حقيقة فمثلاً لا يمكن لنا أن نغير المرأة ونجعلها تصرف مثل الرجل، كذلك لا يمكن أن نغير الرجل ونجعله يتصرف مثل المرأة. وما أن مسألة طلب المساعدة تعتبر شأنة في عالم النساء وإنها أمر طبيعي، فيمكنك عزيزيتي المرأة ممارستها مع الرجل وليس هناك أي تنازل من قبلك. إنها أمر ضعي بالنسبة لك تذكري الاختلاف الطبيعي بين السايكولوجيتان.

ويجدر بالمرأة أن تعرف هذه الحقيقة وهي إذا شعر الرجل بحب المرأة وتقديرها له فإنه وبصورة تدريجية تصبح لديه الرغبة التلقائية في تقديم مساعدته للمرأة. وبهذا الشكل لن تحتاجي إلى طلب المساعدة فهو سيستطيع ويفدمها لك.

٢ - قد تحتاج المرأة وتقول: (لم علي تقدير ما يعمله الرجل بينما أنا أيضاً أقوم بأعمال أخرى كثيرة؟).

هنا أيضاً نود أن نذكر المرأة بطبيعة الرجل، فعندما لا يشعر الرجل بتقدير المرأة له فإن قابليته على العطاء تقلّ بصورة تدريجية وإذا رغبت المرأة بقيام الرجل بمزيد من العطاء فكل ما تحتاج إليه هو المزيد من التقدير. ما يدفع الرجل إلى المزيد من العطاء هو المزيد من تقدير المرأة له.

طبعاً يصعب على المرأة تقدير أعمال الرجل عندما تكون في حالة نفسية غير مرئحة وتشعر بأن عطاءها أكثر من عطاء الرجل. هنا تحاول المرأة وبشكل ودي ولطيف التقليل من عطائها محاولة منها لخلق تعادل في العطاء. وإذا تحقق ذلك، فعندما يمكن للمرأة تقدير ما يقدمه الرجل لها ولما يقوم به من أعمال.

اتباع المرأة لهذا النهج الجديد لا يساعد الرجل على شعوره بالحب فقط، ولكنه سيؤدي وبالتالي إلى حصول المرأة على مساعدة الرجل بشكل أكثر من السابق.

٣ - قد تحتاج المرأة وتقول: (عند طلبي المساعدة من الرجل فقد يشعر بأنه صاحب فضل علي).

هذا بالضبط ما يجدر بالرجل أن يشعر به، فهدية حب تعتبر فضل، وعندما يشعر الرجل بأنه يتفضل على المرأة فإن تقديمها في ذلك الوقت يكون نابعاً من صميم قلبه.

تذكري عزيزتي المرأة أن الرجل يختلف عنك وإن طريقته في حساب النقاط تختلف أيضاً عن طريقتك. وإذا شعر الرجل بأنك تحاولين أن تخبريه أن عطاء الرجل وتقديمه هو واجب ولا بد له من القيام بذلك، عندها سيعلق الرجل قلبه ويقلّ عطاءه، وهذه خسارة لك.

٤ - قد تحتاج المرأة وتقول: (إذا كان الرجل فعلاً يحبني فلم لا يقدم المساعدة طوعاً وبدون اضطراري لسؤاله؟).

وهنا أيضاً نقول: أن عالم الرجل يختلف عن عالم المرأة وبناء على ذلك الاختلاف فإن الأمور ومحりاتها تختلف أيضاً بين الجنسين، فالرجل وبطبيعته يتضرر من المرأة أن تطالعه تقديم المساعدة. وبدلأً من أن تنظري إلى المسألة بالمنظار القديم الذي استخدمنيه «إذا كان الرجل فعلاً يحبني فلم لا يقدم المساعدة طوعاً وبدون اضطراري لسؤاله» ضعي الفكرة التالية في الحسبان واجعليها منظارك الجديد «إذا كان الرجل من عالم النساء فإنه سيقدم المساعدة تلقائياً، إلا أنه ليس من عالم النساء» وهذه حقيقة ثابتة.

عندما تتقبل المرأة هذه الحقيقة وهذا الاختلاف بين الجنسين وتعود نفسها على التعايش مع ذلك، فإن الرجل ستتولد لديه الرغبة الصادقة بتقديم المساعدة، وبصورة تدريجية يبدأ الرجل بعرض مساعدته على المرأة وبدون حاجتها للسؤال.

٥ - قد تحتاج المرأة وتقول: (إذا كان علي طلب الأشياء التي أريدها من الرجل قد يظن وفتها أن ما يقدمه أكثر بكثير مما أقدمه وقد يصل به التفكير إلى عدم ضرورته التقديم أكثر من ذلك؟).

من طبيعة الرجل أنه يصبح أكثر كرماً وأجمل عطاء عندما يشعر أن الواجب لا يحتم عليه العطاء والتقديم. إضافة إلى ذلك فعندما يسمع الرجل المرأة وهي تطلب منه (ولا تطالب) باحترام القيام بعمل ما فإنه وقتها يسمع أيضاً أحقيتها في

ذلك الطلب وفي مساعدته لها. لا يظن الرجل وقتها أبداً أن عطاء المرأة أقل، على العكس فقد يظن أن عطاء المرأة أكثر من عطائه أو على الأقل متعادلاً ولذلك فإنها لا تتوانى عن الطلب.

٦ - قد تحتاج المرأة وتقول: (عندما أطلب المساعدة فإني أخشى الاختصار. أريد أن أوضح سبب حاجتي لتلك المساعدة ولا أريده أن يشعر بأنني كثيرة الطلبات).

مرة ثانية نقول عندما يسمع الرجل المرأة وهي تطلب منه شيئاً ما فإنه يتصور وقتها أن لدى المرأة سبباً قوياً دفعها إلى طلبها ذلك. ولكن إذا قامت المرأة بطلب شيء ما من الرجل وقامت برد قائمة طويلة من الأسباب تؤيد وتأكد احتياجها لطلبها هذا، عندها يشعر الرجل بأنه مجبر على الموافقة. والرجل الذي ليس باستطاعته الرفض فإنه يشعر بأن المرأة تحاول الضغط عليه وإجباره على الموافقة.

عزيزتي المرأة دعى الرجل يشعر بأن له حرية الاختيار وعندها سينفذ ما تطلبه ويقدمه لك بشكل هدية تدل على حبه ومحبته لك.

عند عدم افتتاح الرجل فإنه وبطبيعته يسأل عن السبب، وقتها لا بأس أن تذكر المرأة سبباً أو أكثر (الحذر في الذكر). وحتى لو طلب الرجل من المرأة توضيح السبب فعلى المرأة أن لا تحاول ذكر لائحة طويلة وغريبة من الأسباب. عليها أن تقدم سبباً وجيناً واحداً أو على الأكثر اثنان. وإذا لم يقنع الرجل بذلك فإنه سيحاول الحصول على المزيد من المعلومات ويستمر في طلب الإيضاح، عندها يمكن للمرأة أن تذكر أسباباً أخرى. (مرة ثانية تؤكد على ضرورة الحذر في الذكر).

ثانياً: ممارسة طلب المزيد حتى لو عرفت المرأة أن الرجل سيرفض ذلك: على المرأة قبل أن تحاول طلب المزيد من العطاء والتقديم من الرجل، عليها أن تتأكد أن الرجل أيقن أن ما قدمه للمرأة قد حظي بتقديرها.

وعندما تستمر المرأة في طلب المزيد من العطاء من الرجل على الرغم من توقعها المسبق بأن الرجل سوف لن يقدم أكثر مما قدم، عندها فإن الرجل لن يشعر فقط بأنه حظي بتقدير المرأة، بل وسيشعر بقبولها به.

في السابق عندما كان الرجل يسمع المرأة وهي تطلب منه المساعدة والعطاء المحدودين، كان يشعر بحب المرأة له وبناء على ذلك فإنه لا يتوجب عليه إجراء أي تغيير في ذلك الجانب لكي يكسب حب المرأة، فهو قد حصل عليه من خلال ذلك العطاء المحدود.

هنا تحاول المرأة طلب المزيد من الرجل بصورة لا توحى للرجل بأن ما قدمه غير كاف وغير مقبول، وفي هذه المرحلة على المرأة أن تجعل الرجل يشعر بأن له حق اختيار الرفض، وحتى لو رفض فإن حبها له لن يتأثر ولن يقل أو يتغير.

عندما يشعر الرجل بأن له حق رفض طلب المرأة لتقديمه المزيد، عندها سيتولد لديه شعور الحرية في الرفض أو الموافقة. وهنا نود أن نشير إلى أن الرجل وبطبيعته يميل غالباً إلى الموافقة وذلك حينما يشعر بأنه حر في الاختيار. له حرية الرفض أو الموافقة.

من المهم جداً بالنسبة للمرأة أن تتعلم كيفية الطلب وكذلك ضبط أعصابها والتزام جانب الهدوء في حالة رفض الرجل.

عادة ما يكون عند المرأة حدس طبيعي لجواب الرجل، فهي تستطيع وبطبيعتها الأنثوية أن تتوقع جواب الرجل حتى قبل أن تطلب منه ما تريده، لذلك فعند شعورها بأن الرجل سيرفض طلبها تراها تتوقف ولا تطلب، والسبب هو تجنبها لذلك الرفض المتوقع.

وهنا نقول أن تفكير المرأة وحسها وتوقعها وعدم طلبها، كل ذلك كان مجرد أفكار خالجة ذهن المرأة ولم يكن الرجل يعلم بما يحصل. حصل كل

ذلك في ذهنها ولم تتفوه بأي شيء يمكن للرجل أن يسمعه. لذلك فلا علم للرجل بما حصل في رأس المرأة.

على المرأة أن تمارس الطلب من الرجل وبدون أي تردد. تمارس الطلب حتى لو شعرت بأن الرجل سيرفض. بل حتى لو كانت متيقنة من رفضه المسبق.

ولأجل توضيح هذه النقطة لنضرب المثل التالي:

قد تسأل الزوجة صبيحة زوجها كمال الذي كان متشغلاً بمشاهدة مسلسلاً تلفزيونياً وتقول له: (هلا ذهست إلى السوق وجلبت بعض الخضار لأعد طعام العشاء؟) عندما سالت الزوجة صبيحة زوجها القيام بذلك كانت قد أعدت نفسها لسماع رفضه.

قد يندهش الزوج كمال لتصرف زوجته صبيحة بهذا الشكل حيث إنها لم تقاطعه أبداً في الماضي. وهنا قد يحاول الزوج أن يجد لنفسه العذر الذي يبرر رفضه لتلبية طلب زوجته، فقد يقول: (ألا تلاحظين أنني مشغول بمتابعة المسلسل التلفزيوني؟ إذهبى أنت ودعيني أفهم الأحداث المهمة الجارية).

بلا شك فإن هذا الجواب سيزعج الزوجة وقد ترغب في أن ترد عليه وتقول: (طبعاً يمكنني القيام بذلك كما أقوم بكل الأمور الأخرى في هذا المنزل. إلا أنه لا يعجبني أشعر وكأنني جارية مستعبدة، عليك أن تقدم المساعدة).

هل هذا هو المطلوب من الزوجة صبيحة في هذا المقام؟ بالطبع لا، فالمطلوب منها هو أن تهيء نفسها لسماع مثل ذلك الجواب. جواب الرفض وعليها كذلك أن تجهز نفسها وترد عليه قائلة: (طيب، أو لا بأس). وإذا أرادت الزوجة صبيحة أن يكون جوابها أكثر فعالية وأثراً فيمكنها القول (طيب، ليست هناك أية مشكلة). مثل هذا الجواب يكون له تأثير كبير على مسامع الرجل كتأثير موسيقى المرحوم الأستاذ محمد عبد الوهاب العظيمة.

من المهم جداً أن تقوم المرأة بالطلب وعندما يرفض الرجل تقتصر على عدم الاستياء أو الغضب وهنا أود أن أنوه إلى ضرورة عدم قيام المرأة بذلك إن لم تكن هي بحالة نفسية جيدة. إذا كانت نفسيّة المرأة قلقة وغير مرتاحة فعليها الابتعاد عن ممارسة هذا الأسلوب. نعم عليها أن لا تتبعه وتوجله إلى وقت آخر. وقت تشعر فيه بالهدوء وراحة الأعصاب إذ إن رفض الرجل قد يزعجها ويثير أعصابها وبالتالي يخلق مشكلة جديدة.

نورد أدناه بعض المواقف توضح من خلالها طلب المرأة وردة فعلها المرجوة عند رفض الرجل.

#### حالة الرجل :

- ١ - يكون الرجل مشغولاً بعمل ما وتطلب منه المرأة الذهاب إلى المدرسة لجلب ابنهما أحمد (عادة تقوم هي بذلك).
- ٢ - عادة ما يعود الرجل إلى البيت ويتوقع أن يكون الطعام جاهزاً. تود المرأة مساعدة الرجل ولكنها لا تطلب ذلك خشية رفضه.
- ٣ - بعد العشاء عادة ما يقوم الرجل بمشاهدة التلفزيون بينما تكون المرأة متشغلة بتنظيف الصحون. تود المرأة أن يقوم الرجل بالمساعدة ولكنها لا تطلب ذلك إذ أنها تشعر عدم حب الرجل القيام بذلك وبالتالي تقوم هي بالعمل وحدها.
- ٤ - تخرج المرأة مع الرجل وتكون نية الرجل الذهاب إلى دار السينما لمشاهدة أحد الأفلام بينما ترغب المرأة الذهاب لزيارة إحدى العوائل وبما أن المرأة تشعر رفض الرجل المسبق، تبقى ساكتة ولا تبالي بالسؤال.
- ٥ - يكون الرجل متعباً وكذلك المرأة، وسلة المهملات مملئة وتحتاج إلى التفريغ. تشعر المرأة بأن الرجل متعب ولا تطلب منه القيام بذلك.
- ٦ - يكون الرجل مشغولاً بمشروع ما ولا تحاول المرأة مقاطعته على الرغم من

أنها تحتاج إلى التحدث إليه في موضوع هام. وبما أن المرأة عادة ما تتوقع عدم رغبة الرجل مقاطعتها له، فتقوم بتأجيل طلبها لوقت آخر.

٧ - يكون الرجل مشغولاً وسارة المرأة التي في الورشة قد تم تصليحها وتحتاج مساعدة الرجل لإيصالها إلى المنزل. تتوقع المرأة رفض الرجل ولا تطلب ذلك منه.

### طلب المرأة وردة فعلها المرجوة:

١ - تقول المرأة: (هلا جلبت أحمد من المدرسة؟) إذا كان جواب الرجل الرفض فعليها تقبل ذلك وعدم الغضب.

٢ - تقول المرأة: (هلا ساعدتني في تقطيع اللحم؟) إذا كان جواب الرجل الرفض فعلى المرأة تقبل ذلك وبدون أية ردة فعل سلبية.

٣ - تقول المرأة: (هلا ساعدتني في غسل الصحنون هذه الليلة؟) أو (هلا جلبت الصحنون من غرفة الطعام؟) إذا كان جواب الرجل الرفض فعلى المرأة تقبل ذلك وعدم الانزعاج.

٤ - تقول المرأة: (هلا ذهبتنا لزيارة عائلة فلان؟) إذا كان جواب الرجل الرفض فعلى المرأة تقبل ذلك وعدم الانزعاج.

٥ - تقول المرأة: (هلا أفرغت سلة المهملات؟) إذا كان جواب الرجل الرفض، فعلى المرأة تقبل ذلك وعدم الانزعاج.

٦ - تقول المرأة: (هلا أغرتني انتباحك لفترة قصيرة؟) إذا كان جواب الرجل الرفض فعلى المرأة تقبل ذلك وعدم الغضب.

٧ - تقول المرأة: (هلا أوصلتني إلى الورشة لجلب سيارتي فقد تم تصليحها؟) إذا كان جواب الرجل الرفض فعلى المرأة تقبل ذلك وعدم الاستياء.

في كل الأمثلة السابقة وفي أي مواقف أخرى في مجال الحياة العامة تذكرى عزيزتي المرأة ضرورة تهيئة نفسك لرفض الرجل المتوقع وعليك تقبل

ذلك الرفض والتحلى بالصبر. تقبلي رفضه وضعي في الحسان أنه سوف يقدم المساعدة متى ما أمكنه ذلك. وكل مرة تطلبين فيها المساعدة من الرجل وتقبلين رفضه ولا تبدو أثناءها عليك علامات الانزعاج والغضب فإنك تحصلين على خمس أو عشر نقاط. وعندما تأسلينه في المستقبل فإنه سيذكر ردة فعلك الهداثة وسيكون أكثر تجاوباً معك.

ومن ناحية أخرى فإن طلبك للمساعدة بأسلوب ودي ولطيف يساعد الرجل على زيادة قدراته على العطاء، وإذا استمررت في طلباتك وينفس الأسلوب الذي ذكرناه فستلاحظين موافقته في بعض المواقف.

وعندما يحصل ذلك فيمكن للمرأة الانتقال إلى مرحلة أخرى وتحتاج المزيد.

وهكذا يتم بناء علاقة سلية ووطيدة بين الرجل والمرأة، ومفهوم العلاقة السليمة بين الرجل والمرأة هو أن يكون بمقدور كل منهما طلب المساعدة لما يحتاج ويريد بدون تخوف أو تردد. وكذلك الموافقة أو الرفض إذا اختار ذلك

**ثالثاً: ممارسة التأكيد على المطالب:**

عندما تتأكد المرأة تماماً إنها اجتازت المرحلة الثانية وأصبح بإمكانها قبول رفض الرجل برحابة صدر وعدم تأثر وانزعاج وفوران دم وهيجان أعصاب، عندما يمكن لها أن تنتقل إلى المرحلة الثالثة.

وقبل الانتقال أود أن أؤكد أن على المرأة أن تختبر نفسها عدة مرات ولا تستعجل الأمور. عليها أن تلاحظ ردود فعلها تجاه رفض الرجل، ردود فعلها الداخلية والخارجية تأثير ذلك الرفض على تفسيرتها وعلى تصرفاتها. فإذا لاحظت أن ردة فعلها الخارجية مناسبة إلا أنه لا يزال هناك بعض الألم النفسي فعليها الاستمرار في ممارسة الخطوة الثانية إلى أن تصل إلى درجة القبول التام لرفض الرجل وبعد ذلك يمكنها الانتقال إلى المرحلة الثالثة.

في المرحلة الثالثة تقوم المرأة بطلب المساعدة من الرجل، وعندما يبدأ

الرجل بتقديم الأعذار والأسباب التي تدفعه للرفض وعدم التلبية، هنا لا تتصرف المرأة كما تصرفت في المرحلة الثانية، وبعبارة أخرى لا تقول (طيب أو لا بأس) هنا على المرأة أن تمارس نوعاً جديداً من التصرف. الموقف الجديد يكون كالتالي: (يرفض الرجل طلبها وتبقى المرأة صامتة إلا إنها واقفة تستظر منه تلبية الطلب). هذا هو بداية التصرف الجديد.

لتفرض أن الزوج بدأ يجهز نفسه للذهاب إلى غرفة النوم والزوجة تحتاج إلى حليب لإعداد طعام الطفل، فتقول الزوجة: (هلا ذهبت إلى السوبرماركت لشراء الحليب؟).

غالباً ما يكون جواب الزوج: (إني متعب وأود أن أنام).

تصرف الزوجة في هذه المرحلة مختلف تماماً عن تصرفها في المرحلة الثانية، هنا لا تتفق الزوجة على هذا الجواب، تلتزم جانب الصمت وتنتقب مقاومته لتلبية الطلب.

الموقف الجديد الآن هو طلب الزوجة ورفض الزوج. بالنسبة للرجل فصمت المرأة في مثل هذا الموقف لا يعني أنها قبلت جوابه.

عدم محاولة المرأة لمقاومة رفض الرجل يفسح المجال أمام الرجل لتلبية الطلب والذهاب إلى السوبرماركت لجلب الحليب.

السر في المرحلة الثالثة هو (التزام المرأة جانب الصمت) بعد الطلب، وبعد أن طلب المرأة من الرجل القيام بعمل ما، غالباً ما يبدأ الرجل بالرد بأساليب مختلفة وكلها تهدف إلى عدم رغبته ومقاومته لتلبية الطلب. قد يبدأ الرجل بالتأوه والتتممة والدمعة والتذمر والأنين. درجة ردة فعل الرجل في مثل هذا الموقف تعتمد على مقدار انصرافه وانشغاله ذلك الوقت، فكلما كانت درجة انشغاله عالية كلما زاد من التتممة والتذمر والتأوه والأنين.

تذمر الرجل هذا لا علاقة له مطلقاً برغبته في تلبية الطلب وتقديمه

المساعدة، فالتذمر هنا هو كون الرجل مشغولاً، ودرجة التذمر تعتمد على حجم وأهمية ما يشغله أثناء طلب الزوجة. تفترض المرأة تذمر الرجل هذا على أنه عدم رغبة الرجل في تلبية طلبها، وهذا خطأ ولا صحة لذلك. فلتذمر الرجل هنا يدل على إنه في حالة ذهنية بحاجة فيها إلى إيجاد وسيلة لتلبية طلبها هذا، فالرجل الذي لا يريد تلبية طلب المرأة يمكنه وبكل سهولة إطلاق كلمته المعهودة (كلا).

تذمر الرجل وتمنته فيها جانب إيجابي، إنه يحاول أن يوفّق بين ما هو يريد وما تريده المرأة، يحاول إيجاد طريقة لسعادة المرأة.

في هذه الحالة يمر الرجل بخلجان ذهنية مختلفة، يحاول أن يحوّل تفكيره من الموضوع الذي كان منشغلاً به إلى التفكير بطلب المرأة، وهذه الأصوات الغريبة التي يصدرها الرجل والتي تشبه تلك الأصوات الصادرة عند فتح باب كثر عليه الصدا، هي دلالة على أن الرجل يحاول فتح باب ذهنه لقبول طلب المرأة وتلبيتها. وإذا سكتت المرأة وانتظرت فإن ذلك الباب سيُفتح وتختفي تلك الأصوات.

عندما يصدر الرجل تلك الأصوات فإنه غالباً ما يكون في طريقه للموافقة على طلب المرأة إلا أن معظم النساء لا يفهمن ذلك. ونتيجة لجهل المرأة بهذه الحقيقة فترى ردة فعلها تجاه تلك الأصوات التي يصدرها الرجل إما تحاشي طلب المساعدة من الرجل أصلاً أو ردة فعل سلبية تؤدي بالتالي إلى تأزّم الموقف وعدم تحقيق الهدف الأساسي.

دعونا نعود إلى مثالنا السابق والذي طلبت فيه الزوجة من زوجها جلب الحليب، فإن الزوج بدأ بالتذمر وتقديم الأعذار كي لا يذهب (آه إنني حقاً متعب وأريد أن أنام) هنا إذا أساءت الزوجة فهم جواب الرجل هذا واعتبرته رفضاً قاطعاً فإنها في هذه الحالة قد تردد عليه قائلة: (أنا التي أعدت طعام العشاء وأنا التي غسلت الصحون وأنا التي ساعدت الأطفال في الاستحمام وأنا وأنا وأنا... وكل ما قمت به هو تناول طعام العشاء والمجلس لمشاهدة

التلفزيون، أنا التي تقوم بكل الأعمال، إني حقاً متبعة وأحتاج لمساعدتك، ليس هناك أي عدل).

وهنا تبدأ مشادة كلامية والله وحده أعلم بما ستؤول إليه الأمور.

ولكن لو علمت المرأة أن ذلك التذمر وتلك التمتمة والتآوهات ما هي إلا علامات ودلائل تدل على أن الرجل يحاول إيجاد طريقة يوفق من خلالها بين احتياجات الطرفين، طرفه هو وطرفها، عندها يكون صمت المرأة هو أنساب الحلول.

صمت المرأة يدل على الثقة بأن الرجل يحاول التوسيع في تفكيره لغرض الوصول إلى نقطة الموافقة.

تذكري عزيزتي المرأة أنت كلما تقدمت بطلب جديد فإن الرجل يحاول دائماً توسيع فكره لغرض التوفيق بين طلباته ورغباته، لذلك على المرأة مراعاة المراحلتين الأولى والثانية قبل البدأ بالمرحلة الثالثة.

#### تعويذ الرجل على الموافقة:

عودة ثانية إلى مثالنا السابق، الزوج والزوجة ومسألة جلب الحليب. وهنا أقول أن هذا المثال هو قصة حقيقة تم ذكرها في إحدى العيادات الخاصة.

يقول الزوج: (عندما طلبت مني زوجتي الخروج لجلب الحليب في ذلك الوقت المتأخر أتذكر تذمري وتمتمتي بصوت مسموع. ولم تفعل زوجتي أي شيء في تلك اللحظة، بقيت صامتة ولم تحاول مجاجحتي أو الدخول في محاورة أو مشادة كلامية كما تفعل النساء أملأاً في موافقة الزوج وتلبية الطلب. وأثناء تمتمتي وتذمري وبعدها بلحظات كنت في طريقي إلى باب المنزل في طريقي للخروج. وأنذكر أيضاً ركلني لكرهة ابني أحمد التي كانت في طريقي للباب، بعدها خرجت من المنزل وركبت السيارة وذهبت إلى السوبرماركت وطبعاً لا زلت أتمم).

بعد ذلك حصل شيء عجيب، شيء يحصل لكل الرجال ولا تعرفه النساء أبداً، فعندما كنت أقود السيارة وعند افتراضي من السوبرماركت حيث الحليب موجوداً فجأة توقفت عن تلك التمتمة واختفت من تفكيري. هذات أعراضي وبدأت أفكر بزوجتي وشعورني الحقيقي نحوها شعور الحب والود، وهنا قوياً عندي الرغبة لمساعدتها وتقديم يد العون. بدأت أشعر أن ما كنت أفعله وقتها هو الصح «جلب الحليب» وإنى زوج صالح وهي تستحق مساعدتي. عندما وصلت إلى السوبرماركت ودخلته، نظرت إلى الحليب وعندما انتابني شعور السعادة، وعندما وصلت يدي إلى الحليب شعرت بأنني قد حققت هدفي الجديد. فتحقيق الهدف يجعل الرجل يشعر بالسعادة. التفطت يداي الحليب وشعرت وقتها بأنني قمت بعمل عظيم لزوجتي. وعند عودتي للمنزل كانت زوجتي سعيدة جداً بذلك وبدأت شكرها وتقديرها لما قمت به).

يضيف الزوج قائلاً: (بعد جلبي للحليب وعودتي للمنزل فلو أن زوجتي تجاهلت جهودي التي بذلتها في جلب الحليب لشعرت ساعتها بالاستياء الحقيقي والانزعاج الشديد، ولو أنها في المستقبل طلبت مني القيام بنفس العمل أو أي عمل آخر مشابه له لزاد تذمرني وارتقت تتمتي. إلا أنها لم تصرف هكذا، لم تتجاهل تلك الجهد وكانت سعيدة جداً وأشعرتني بشكرها وتقديرها وحبها لي. عندها بدأت أفكر بها وبطبيعتها الطيبة، فحتى بعد كل تلك المقاومة التي أبديتها في البداية وتمتني وركلني لكرة أحمد وغضبي، أراها سعيدة ومقدرة لي ولما قمت به).

بعد عدة أيام طلبت مني زوجتي نفس الطلب، بدأت أيضاً بالتجاهل والتتممة ولكن هذه المرة كانت أقل حدة من المرة السابقة. خرجت وجئت الحليب وعدت به للمنزل. وعند عودتي كان تصرف زوجتي هذه المرة مثل تصرفها في المرة السابقة، السعادة والشكر والتقدير. وفي المرة الثالثة عندما طلبت مني زوجتي القيام بنفس العمل، جلب الحليب لم أشعر بأية مقاومة

داخلية ولم تصدر مني تلك الأصوات، التمتمة والتاؤه، وافتقت على القيام بذلك وخرجت لجلب الحليب.

بعد حوالي أسبوع لاحظت أن الحليب الموجود في المنزل قليل وقد لا يكفي، وهنا قمت بسؤال زوجتي إن كانت تريد مني أن أجلب الحليب؟ إلا أنها ردت عليّ بأسلوب لطيف وأخبرتني بأنها في طريقها للتسوق وستقوم بجلب الحليب.

شعورياً تلك الملحظة كان مفاجأة غريبة بالنسبة لي، شعرت بخيبة أمل! كنت فعلاً أرغب في الخروج وجلب الحليب إذ أن حبها لي وتصرفاتها السليمة وشكرها وتقديرها عوْدَنِي على الموافقة على جلب الحليب.

لقد لاحظت هذا التغير الداخلي في شعوري. قبولها للتذمر وآهاتي وتمتنعي، وبعدها وبالرغم من كل ذلك، شعورها بالسعادة وشكرها وتقديرها عند عودتي للمنزل قد ساعد على محو تلك المقاومة الداخلية عندي. ومنذ ذلك الوقت وحتى وقتنا هذا كلما قامت زوجتي بطلب شيء ما واتبعت نفس الأسلوب أشعر بسهولة تقبل ذلك ومن ثم أقوم بتلبية الطلب).

### المدة الحرجة لصمت المرأة:

من العناصر الأساسية المطلوبة لممارسة التأكيد على الطلب هو الصمت بعد الطلب. على المرأة أن تفسح المجال للرجل لأن يحاول التغلب على المقاومة الداخلية عنده. وإذا بدأ الرجل بالتذمر والتاؤه والتمتمة فعذاري حذاري أن تقول المرأة ما يثير الرجل ويبيح أعصابه. على المرأة التزام جانب الصمت، وكلما طالت فترة صمت المرأة، كلما زادت فرصة موافقة الرجل وحصول المرأة على ما تريده. أما إذا بدأت المرأة الكلام وقالت شيئاً ما يثير أعصاب الرجل وبنفس الوقت ينماطع محاولة الرجل التغلب على مقاومته الداخلية، فإنه من المحتمل جداً أن يقول الرجل (لا) ويرفض طلب المرأة.

في مثل هذه المواقف فإن معظم النساء وللأسف الشديد لا يبقين صامتات. يقمن بإطلاق بعض العبارات تهدم العملية بأجمعها وتكون النتيجة سلبية. عبارات مثل:

- آه، إنس الموضوع.
- لا أكاد أصدق أنك ترفض ذلك، تذكر بأنني أقوم بكثير من الأعمال هنا.
- أنا لا أطالب بالكثير.
- الموضوع كله لا يتطلب أكثر من عشرة دقائق.
- لقد خييت أمري. رفضك هذا يؤلمني كثيراً.
- هل تعني أنك ترفض القيام بذلك؟
- لم لا يمكنك القيام بذلك؟... إلى آخره من العبارات المشابهة.

المضيبي الكبرى في هذا المجال هو إساءة المرأة لفهم تلك الأصوات التي يصدرها الرجل إذ أن المرأة تشعر وفتها بمقاومة من قبل الرجل، ولكي تتغلب على تلك المقاومة تحتاج هي إلى الدفاع عن طلبها وأحقيتها في ذلك الطلب وتحاول إقناع الرجل على الموافقة، وهكذا تقوم بهدم جدار الصمت وتبدأ دفاعها.

صدقيني أيتها المرأة الفاضلة أن هدمك لجدار الصمت له مساوىء كثيرة جداً، وأن اتباعك لهذا الأسلوب لن يؤدي إلى أية نتائج طيبة، نعم لا نتائج طيبة من اتباع هذا الأسلوب. قد تحتاج إحدى النساء وتقول: (طلبت من زوجي القيام بعمل ما، وعندما بدأ بالتمتمة وتقديم الأعذار المصحوبة بتلك التأوهات، قدمت له الأسباب الموجبة لقيامه بذلك العمل. والنتيجة أنه فهم تلك الأسباب ونفذ ما طلبت منه على الرغم من معارضته في البداية).

الجواب هو: (لا شك أن الرجل قام بالعمل الذي طلبه منه المرأة إلا أن قيامه بالعمل لم يكن باقتناع كامل ولم يتطوع بذلك. لقد قام بتنفيذ ذلك العمل نتيجة لضغط المرأة عليه. وفي المرة القادمة فإن الرجل سيزيد من مقاومته

وكلما زاد ضغط المرأة عليه، كلما زاد هو من مقاومته. وهذا وضع غير صحيح ونتائجها السلبية معروفة).

كي تعطي المرأة الرجل الفرصة لتحقيق رغبتها فعليها بالطلب أولاً ومن ثم السكوت. على المرأة أن تدع الرجل يتمتم ويتألف ويقول ما يقول. عليها التزام جانب الصمت وأن تستمع لما يقول. وفي النهاية فغالباً ما يوافق الرجل ويتحقق رغبة المرأة.

وفي حالة موافقة الرجل عند اتباع المرأة لهذا الأسلوب، فلا تصوري عزيزتي المرأة بأن الرجل سيحمل أية ضغينة تجاهك، فالرجل لا يمكنه ولن يحمل أية ضغينة في داخله تجاهك ما دمت تتبعين الأسلوب الصحيح، ذلك الأسلوب الذي لا جدال فيه ولا حدة كلام.

وحتى لو أن الرجل وافق على مضمض ظاهري فإنه بعد ذلك سيهدأ ويذهب عنه ذلك الشعور ويعود لحالته الطبيعية.

بعض الأحيان لا تحصل موافقة الرجل ويصرّ على الرفض، أو قد يحاول التملص من ذلك الموقف وذلك بطرح بعض الأسئلة، هنا حذاري أيتها المرأة أن تنجرى إلى هذه الهاوية قد يلجم الرجل بعد ذكرك طلبك وأثناء فترة صمتك إلى طرح بعض الأسئلة، مثل:

- لم لا تقومي أنت بذلك؟

- ليس لدي الوقت للقيام بذلك. هلا قمت أنت بذلك؟

- أنا مشغول وليس لدي الوقت. ما الذي يشغلك أنت؟

- أنت أيضاً تعرفي الطريق إلى السوبرماركت، لم لا تقومين أنت بذلك فانا مشغول؟.

هذه الأسئلة التي قد يطرحها الرجل ما هي في الحقيقة إلا عبارة عن أسلوب فني يحاول صاحبنا الرجل من خلاله تهدأ المرأة وبالتالي التملص وعدم القيام بالمهمة المطلوبة منه. لا تخدعي بذلك، لا تتكلمي ولا تقولي أي

شيء، الترمي جانب الصمت إلا إذا شعرت أن الرجل فعلاً يفتش عن سبب يمنعك من القيام بذلك. أغلب الأحيان تكون أسلة الرجل هذه محاولة منه للتملص وليس للوقوف على السبب الحقيقي الذي يمنعك من القيام بذلك. أما إذا كانت أسلته جديدة فلا بأس من ذكر سبب واحد. ويكون ذلك السبب باختصار وبدون شروح. وبعد ذكرك لذلك السبب قومي بالطلب منه ثانية للقيام بذلك العمل، فالتأكد على الطلب هو طلب مصحوب بشعور الثقة من أن الرجل سيقدم المساعدة وينفذ الطلب.

وإذا طرح الرجل سؤالاً آخرأ أو حتى أخبرك برفضه، عندها يمكن تقديم سبيلاً آخرأ تحاولين من خلاله إخباره بأهمية الطلب، وبعد ذلك تعيدين ذكر الطلب.

هنا نورد بعض الأمثلة التي تقرب إلينا ما نتحدث عنه:

ما قد ي قوله الرجل في حالة رفضه:

- ١ - ليس لدي الوقت الكافي. هل يمكنك القيام بذلك؟.
- ٢ - لا، أنا لا أريد القيام بذلك.
- ٣ - أنا مشغول. ما الذي تفعلينه؟
- ٤ - لا، ليست لدى الرغبة للقيام بذلك.

رد المرأة مع التأكيد على الطلب:

- ١ - أنا أيضاً ليس لدي الوقت. هلا قمت بذلك رجاء؟ (الصمت بعد ذلك).
- ٢ - سأكون فعلاً شاكراً لك. هلا قمت بذلك رجاء؟ (الصمت بعد ذلك).
- ٣ - أنا أيضاً مشغولة. هلا قمت بذلك رجاء؟ (الصمت بعد ذلك).
- ٤ - وأنا كذلك ليست لدى الرغبة، هلا قمت بذلك رجاء؟ (الصمت بعد ذلك).

نلاحظ هنا أن المرأة لا تحاول إقناع الرجل بالقيام بالعمل ولكنها تحاول أن توضح له أن ما يمنعه من القيام بالعمل هو أيضاً يمنعها هي من القيام بالعمل.

هنا نود أن ننوه إلى نقطة مهمة وهي إذا كان رد الرجل بأنه متعباً ولا يستطيع القيام بذلك العمل، فعلى المرأة أن لا تقول له بأنها متعبة أكثر منه وأن الواجب يحتم عليه تقديم المساعدة والقيام بذلك العمل. أو إذا كان جوابه أنه مشغولاً، فلا تحاول المرأة أن ثبت للرجل بأنها مشغولة أكثر منه وذلك بذكر قائمة طويلة وعريضة.

على المرأة أن تتجنب تقديم الأسباب التي تحاول من خلالها إقناع الرجل بالقيام بالعمل. على المرأة أن تذكر بأنها (تطلب) من الرجل ولا (تعالب). وطبعاً فإن هناك فرق كبير بين الاثنين، الطلب والمطالبة.

أما إذا أصرَّ الرجل بعد كل ذلك على الرفض فعلى المرأة أن تنتقل إلى المرحلة الثانية وتقبل منه ذلك الرفض.

تأكدِي عزيزتي المرأة أن الرجل الذي نجح هذه المرة في التملص وعدم القيام بالعمل سوف لن ينجح في المرات القادمة وسيعلم جيداً أن قيامه بالعمل أمر حتمي ولا بد له من التنفيذ. ما الذي يحصل عند الرجل في المرة القادمة عندما تطلبين منه تقديم المساعدة والقيام بعمل ما؟ سيدرك قبلك رفضه وعدم تعنيفه أو عدم لجوئك إلى المشاجرة معه. سيدرك هذا الموقف النبيل من قبلك وسيحاول تعويضك عن ذلك وبالتالي سيفقد طلبك ويرغبة.

بمزيد من الممارسة ستلاحظ المرأة النجاح تلو النجاح في الحصول على ما تريده من الرجل. وهنا أود أن أذكر المرأة بأنها وعند ممارستها وتطبيقها للمرحلة الثالثة عليها أن لا تنسى المرحلتين السابقتين، الأولى والثانية. فال مهم هو اتباع الأسلوب السليم في الطلب وكذلك تقبل رفض الرجل.

## حساسية الرجل :

قد تستغرب المرأة وتسأل نفسها عن سبب حساسية الرجل وذلك عندما تطلب منه تقديم يد العون والمساعدة. والجواب هو ليس كسل أو خمول أو تفاسخ الرجل. المسألة هي أن الرجل يحتاج إلى أن يشعر بأن المرأة قبله في حياتها وإنها معجبة به على ما هو عليه. لذلك فإن أي اقتراح من المرأة يتعلق بتغيير في مظهر أو تصرفات الرجل أو أي طلب لمزيد من العطاء والمساعدة قد يعطي الرجل انطباعاً مفاده أن المرأة غير مقتنة به وبالشكل الذي هو عليه.

فمثلاً المرأة حساسة وترغب من الرجل أن يسمعها ويفهمها عند تحدثها إليه ومشاركتها مشاعرها، فالرجل أيضاً حساس جداً حول مسألة اقتناع المرأة به بالشكل الذي هو عليه، وأية محاولة من جانب المرأة لإجراء أي تعديل فيه أو في تصرفاته فإن ما يفهمه الرجل من ذلك هو عدم اقتناع المرأة به بالوضع الذي هو عليه.

في عالم الرجال فالشعار المرفوع هو (لا تصلح الشيء إلا إذا توقف عن العمل). ومن هذا المنطلق والمفهوم فإن أية محاولة من قبل المرأة لإجراء أي تعديل في الرجل فإن مفهومها عند الرجل هو أن فيه عيّناً وتحاول المرأة إصلاحه.

عندما تتعلم المرأة فن الطلب من الرجل فإن ذلك سينهي العلاقة بينهما بصورة تدريجية، وإذا حصل ذلك - ولا شك أنه حاصل - فتوى السعادة تنشر وتبسط ذراعيها وتضمّنها وتهرب المشاكل التي كانت تعكر عليهما صفو الجو. وكما تحصل المرأة على الحب والمساعدة وتلبية الرجل لمتطلباتها، كذلك الرجل فإنه سيشعر بمزيد من السعادة وراحة البال. فسعادة الرجل تأتي من شعوره بالنجاح في إسعاد الذين يحبهم ويرعاهم.

عندما تتعلم المرأة الأسلوب الصحيح في الطلب من الرجل فإنها تحصل على ما تحتاج وترى كذلك تساعد الرجل على الشعور بالحب والسعادة.

إنه مكسب عظيم لكل من الرجل والمرأة، هذان المخلوقان اللذان يختلفان في سايكولوجياتهم وفي طريق فهمهم للأمور وكذلك في أفعالهم وردود الأفعال.

## الفصل الثاني عشر

### الحياة الجنسية

#### الرجل والمرأة والجنس

كم ترددت في كتابة هذا الفصل، يا إلهي كيف يمكن أن أذكر ما يتوجب علي ذكره وذلك من أجل إنارة وإفادة القارئ الكريم وبينفس الوقت احترام مجتمعنا الشرقي وتقاليده؟ كيف يمكن ذكر تفاصيل يتعارض ذكرها مع الخصوصيات الفردية؟ كيف يمكن أن أخوض في هذا المجال بشكل يمكنني من الإيفاء بالموضوع من غير ذكر أشياء لا يمكن أن نسطرها ويقرؤها الناس؟ كيف يمكن ذلك والحياة الجنسية تعتبر موضوعاً لا تنطرق إليه لا في المدارس ولا في المجالس.

بقيت متربدةً فترة طويلة، ولا يمنعني أن أعترف بأنني وفي وقت من الأوقات وبالرغم من أهمية الموضوع قررت تركه وعدم الخوض فيه وذلك لحساسيته الشديدة. نعم كان الموضوع بشكل معضلة ولم أظن أن التغلب عليه سيكون سهلاً، والحقيقة فإن ذلك القرار قد آلمني كثيراً وبقيت أفكراً فيه لمدة طويلة جداً. ما شجعني على الكتابة هو مشاهدتي كتباً باللغة العربية نظرت إلى موضوع الجنس وخاضت فيه بعمق وتطرقت إلى تفاصيل دقيقة لا أعتقد أنني سأقوم بالخوض فيها فتلك الكتب كتبٌ طيبة بحثة والخوض في كل تلك التفاصيل كان له نوع من التبرير، وهنا قررت الكتابة وكذلك قررت أن أكون أكثر حذراً في الكلام.

يسعد لي عزيزي القارئ أن أذكر هذه القصة التي لها علاقة مباشرة بضمير الموضوع الذي نحن بصدده وسترى من خلالها نقطة الخلاف الحاد بين الرجل والمرأة في الجنس والتي وللأسف الشديد يجهلها الطرفان، الرجل والمرأة.

قبل إكمالي لدراستي الجامعية، كنت وقتها دائم التردد على زيارة أحد أقارب في عيادته الخاصة في مدينة بغداد وكانت زياراتي هذه بشكل أسبوعي وبصورة دائمة. كان هذا القريب رحمة الله تعالى بمثابة عم عزيز أتقى شمعه في كثير من أمور الحياة وأستنير بخبرته الطويلة. نعم كان مثلاً ممتازاً وقدوة حسنة، والحقيقة أني استفدت منه ومن خبرته. وهذا أود أن أذكر بأن هذا العم الفاضل كان على درجة عالية من الثقافة والخبرة في الحياة وكذلك كان زوجاً مثالياً وأباً رائعاً لأربعة أولاد وبيت واحدة وقد تمكّن رحمة الله من تربيتهم تربية ممتازة. وكان هذا العم محباً للعلم ومشجعاً لطالبيه وقد شجع جميع ابنائه (ذكوراً وإناثاً) ووقف إلى جانبهم جميعاً وساندهم مساندة مالية ومعنوية إلى أن حصلوا على شهادات دراسية عالية. المسألة هي أني لم أكن أعلم فكرة عمي هذا من مسألة (الزواج) ونظرته إليه حتى أكملت دراستي الجامعية وحصلت على شهادة البكالوريوس (وهنا ستلاحظ عزيزي القارئ بأن معظم الرجال إن لم نقل جميعهم وفي كل أرجاء العالم ينظرون إلى ما سوّي في هذا الفصل نظرة واحدة، نعم يتغدون على ذلك بسبب طبيعتهم الروجولية التي أجبنوا عليها).

في إحدى زياراتي ذكرت لعمي عزمي على الزواج والاستقرار خصوصاً وأنني كنت وقتها موظفاً أستلم راتباً شهرياً جيداً يساعد على مشروع الزواج.

حاول عمي وقتها إقناعي بفكرة تأجيل الزواج والاستمرار في الدراسة، نعم حاول إقناعي على ضرورة الحصول على شهادة الماجستير ومن ثم الدكتوراه وبعد ذلك الالتفات إلى مسألة الزواج. حاول إقناعي برأيه ذلك بعده طرق علمية وعملية. ومن جملة ما قاله: (الزواج مسؤولية كبيرة وتحتاج من

الرجل الجهد والوقت وقد يتعارض ذلك مع الدراسة، لا تستعجل الأمور، إلا لعنة الله على تلك الدقائق الخمس).

الدقائق الخمس، هذا هو مربط الفرس الذي أردت أن أتوصل إليه من خلال قضي الحقيقة القصيرة هذه. خمس دقائق؟ هذا ما يتافق عليه جميع الرجال في كافة أنحاء العالم. خمس دقائق وتنتهي العملية الجنسية برمتها.

يا سبحان الله. لنسأل أية امرأة حول هذا المفهوم ونرى إجابتها، هل ستتفق معنا فيما نقول؟ بالتأكيد لا. فالمرأة وبطبيعتها التي تختلف عن طبيعة الرجل لا تتعامل مع الجنس بنفس الطريقة التي يتعامل معها الرجل. وبعبارة أخرى فإن الرجل يحتاج إلى وقت أقصر بكثير من الوقت الذي تحتاج إليه المرأة. مسكنة أيتها المرأة. (هذا ما سنتقوم بشرحه في هذا الفصل بصورة مفصلة).

لا شك أننا في الشرق ومن منطلق الحياة لا نتمكن من سؤال المرأة عن ذلك إلا أن الغرب ومن منطلق طبيعة مجتمعه التي تختلف عن مجتمعنا وكذلك من منطلق العلم قاموا بإجراء بحوث ودراسات طويلة حاولوا من خلالها التعرف على الطبيعة الجنسية عند كل من هذين المخلوقين، الرجل والمرأة. وقد خرجن بنتائج مذهلة ومهمة جداً نعم مهمة بشكل رهيب ولها تأثير مباشر على طبيعة علاقاتنا ببعضنا البعض، رجالاً ونساء.

نعم عزيزي القاريء، ستلاحظ من خلال قراءتك لهذا الفصل بأن الرجال لا يعلمون طبيعة النساء الجنسية والتي تختلف اختلافاً كبيراً عن طبيعتهم وذلك الجهل هو السبب الذي يدفعهم إلى الاستمرار فيما هم عليه. ذلك الذي يجعلهم يظهرون بمظاهر الأناني الذي لا يكترث ولا يهتم لا بالمرأة ولا بمشاعرها ولا بمتطلباتها الجنسية، وكل ذلك وبالتالي يؤثر عليها تأثيراً سلبياً و يجعلها لا تشوق إلى الجنس ولا لممارسته وقد تصلح المسألة بالمرأة إلى كرهها للجنس وحتى للرجل. نعم، فقد تصلح المرأة إلى درجة تصور فيها بأن الرجل لا يحترمها ولا

يحترم مشاعرها وإنه يستغلها ويستغل جسدها. نعم قد تصل المرأة إلى درجة تتصور فيها أن ذلك الرجل يعيش معها فقط من أجل حصوله على الجنس الذي يسعده ويريح أعصابه ناسياً مشاعرها ومتطلباتها. نعم قد تتصور المرأة ذلك وتكره ذلك الرجل وتكره كذلك معاشرته. قد تصل المسألة بالمرأة التي تفضي معظم وقتها في العمل وترتيب وإدارة شؤون المنزل وتربيبة الأولاد والشعور بالتعب والإرهاق في نهاية ذلك اليوم إلى الشعور بأن طلب الرجل لممارسة الجنس معها أمراً مرهقاً ومملاً لا رغبة لها فيه، قد تصل المسألة إلى عدم رغبتها في ممارسة الجنس ومحاولتها تجنب ممارسة الجنس مع الرجل. قد تصل المرأة إلى الشعور بأن تلبيتها لرغبة الرجل وممارسة الجنس معه عملاً آخرأ عليها أن تتجزء (يصبح شعورها وكأن ممارسة الجنس واجباً عليها إتمامه وليس متعة لها وللرجل. يفقد الجنس معناه الحقيقي).

وذلك الجهل هو الذي يجعل الرجل يشعر بأن المرأة باردة جنسياً ولا تتمكن من مجاراته ومجاراة رغبات جسده الجنسية، وقد يتصور بأنها مريضة وتحتاج إلى مراجعة الدكتور.

وكذلك يجعل الرجل يشعر بأن المرأة تحاول التمنع المعتمد دائماً في سبيل إذلاله أو الحصول على بعض المطالب الشخصية. تستغل موضوع الجنس في سبيل تحقيق مصالح شخصية. شكوك ومتاهات كثيرة سرّف الغطاء عنها ونكتشف أسرارها.

كذلك سلاحيظ عزيزي القاريء، جهل النساء بطبعية الرجال الجنسية، تلك الطبيعة التي تختلف عن طبيعتهن. وذلك الجهل هو الذي يجعل المرأة تتصور بأن الرجل مخلوق لأجل الجنس وإن الجنس بالنسبة له يعتبر مثل العمود الفقري لتلك العلاقة وبدونه فإن هذه العلاقة ستضعف وتضمحل وتنتهي.

عزيزي القاريء، الاختلافات بين الرجل والمرأة كثيرة جداً وتکاد تدخل في كل المجالات، فنحن نعلم بأن تركيبة الرجل الفسيولوجية تختلف عن تركيبة

المرأة وطريقة الرجل في تجاوبه للجنس تختلف كثيراً عن طريقة المرأة. نعم فكلما يحتاج إليه الرجل من أجل الإثارة الجنسية هو شيء بسيط جداً، ملامسة جسدية بسيطة، كلام حول الجنس، مشاهدة امرأة جميلة، مشاهدة امرأة كائنة عن بعض مفاتنها الجسدية (حتى لو كانت المرأة متوسطة الجمال). وقد يصل الأمر إلى مجرد مشاهدة صور معينة؟ نعم صور نسائية خلية

المهم أن إثارة الرجل جنسياً لا تتطلب إلى الكثير من الجهد والعناء. إنه سريع الاستجابة لنداء الجنس ونرى سرعته تلك تزداد أكثر أثناء ممارسته لذلك الجنس. فالمسألة بالنسبة له لا تتطلب أكثر من دقائق معدودة وتنتهي المسألة وتهدأ العاصفة وتعود المياه إلى مجاريها الطبيعية. أما بالنسبة للمرأة فإنها وكما سلاحظ من خلال قراءتنا لهذا الفصل على العكس بالضبط. نعم عكس الرجل بالضبط، وكذلك فإن طريقة الرجل في الجنس لا تعجب المرأة وتثير أعصابها وأشمئزازها.

نعم، فالمرأة لا تستلزم بذلك الجنس السريع، إنها تفضل أسلوباً آخر، أسلوب البطء في كل المراحل، البطء في الإثارة الجنسية والممارسة.

وهنا يمكن أن نشبه طريقة الجنس المفضلة عند كل من الرجل والمرأة بسيارتين نحاول تشغيلهما فالسيارة الأولى (وهي الرجل) تعمل بالبنزين، أما السيارة الثانية (المرأة) فهي تعمل بالديزل. فكلنا يعلم بأن تسخين سيارة البنزين لا تحتاج إلى وقت طويق أما سيارة الديزل فإن تسخينها يستغرق وقتاً أطول بكثير. إنها طبيعة السيارات.

أو يمكن تشبيههما بعدهما أحدهما مشارك بسباق (١٠٠) متر والآخر مشارك بسباق الضاحية. فالعداء الأول (الرجل) يكون جاهزاً ومستعداً للانطلاق، وعند الانطلاق نراه ينهي المسألة بسرعة فائقة. أما العداء الثاني عداء الضاحية (المرأة) فنرى انطلاقته تكون بطيئة جداً وتستمر فترة طويلة.

أرجو أن تكون الأمثلة السابقة عاملاً مساعداً في تقرير الصورة إلى أذهان القراء.

هو يريد ممارسة الجنس وهي تزيد رومانسية؟ . . . هذا الموضوع يجعل الرجل والمرأة بعض الأحيان يظهران وكأنهما ينحدران من عالمين مختلفين، تضارب وتتصاد في الرغبة والنهاج ولا يمكن لنا أن نحصل على حياة جنسية ممتازة إلا إذا فهمنا هذه الفوارق الطبيعية بين كلا الجنسين.

غالباً ما تسيء المرأة فهم الرجل وأسلوب تعامله مع الجنس وتصور خاطئة أن كل ما يريد الرجل منها هو الجنس ولا تعلم الأهمية الحقيقية للجنس بالنسبة للرجل.

بالنسبة لأغلب الرجال فإن مشاعر الحب والحنان تتحدد عندهم من خلال ممارستهم للجنس نعم وخصوصاً عندما يتمتعون بالعملية الجنسية.

القاعدة العلمية تقول: الجنس هو الذي يجعل الرجل يشعر بالحب ويحتاجه إليه. بينما بالنسبة للمرأة فإن الآية تتعكس تماماً، نعم فهي تشعر بحاجتها واشتياقها لممارسة الجنس من خلال حصولها على مشاعر الحب (الرومانسية) أولاً، فالحب بالنسبة للمرأة هو المفتاح لشعورها بالحاجة والرغبة لممارسة الجنس.

هذه هي طبيعة كل من الرجل والمرأة ولا يمكن لأحد من البشر تغييرها. إنها طبيعة جبلهم عليها الخالق العظيم وله حكمة في ذلك علينا أن نعلم تلك القاعدة ولا ننساها أبداً.

عندما يلتقي الرجل بالمرأة ويحاولان الدخول في موضوع الجنس فترى المرأة تتصرف بشكل مختلف عن تصرف الرجل، تحاول الحصول على الرومانسية أولاً. وهذا التصرف غالباً ما يسيء الرجل فهمه وتصور بأن المرأة تحاول متعمدة منعه من الوصول إليها وممارسة الجنس معها. مظلومة أيتها المرأة، فكم من رجل أساء ظنه ودارت في رأسه عدة أفكار وشكوك واتهامات وأنت بريئة من كل ذلك، آن الأوان للرجل أن يعلم ذلك.

هو جاهز ومستعد للانطلاق إلا أنها وبسبب طبيعتها التي تختلف عن طبيعة الرجل غير جاهزة. هنا يشعر الرجل برفض المرأة له. يا سبحان الله فالمرأة ليست مثل الرجل إذ أنها تحتاج إلى الرومانسية أولاً وبعد أن يتتوفر لها ذلك تتحرك مشاعرها وأحاسيسها وعندها تشعر برغبتها أو حتى حاجتها للجنس.

لكي ننجح في حياتنا الجنسية علينا أن نهتم بجانب الحب والمحوار إذ أن ذلك يعتبر الخطوة الأساسية الأولى. ونجاحنا في ذلك يعني سهولة تطبيق الأساليب الصحيحة في الجنس الممتع. وإذا نجحنا في حياتنا الجنسية فإن ذلك يعني وبدون أي شك تطوير كبير في علاقاتنا مع بعضنا البعض والحصول على راحة نفسية. فحصول الرجل على جنس ناجح ممتع يساعد على الشعور بالحب وهذا الشعور سيغير أسلوبه وطريقة معاملته للمرأة. راحة الرجل النفسية هذه تساعد في خلق جو يسوده الحب والود وذلك الجو سيسود ويرفرف على جميع أفراد العائلة وهذا ما يساعد على اختفاء أو تقليل المشاحنات والمشاكل. نعم هذا ما أثبتته التجارب العلمية والدراسات الميدانية التي قام بها لفييف من العلماء وأصحاب التخصص.

في السابق كانت نظرة المرأة للجنس عبارة عن إشباع لرغبات الرجل، أما الآن فإن توقعات المرأة بالنسبة للجنس تختلف وأصبحت النظرة القديمة تاريخياً وماضياً سحيقاً.

نعم أصبحت النظرة القديمة نظرة بالية والآن تزيد المرأة التمتع الحقيقي في ممارسة الجنس مثلما يفعل الرجل.

وهنا نقول على الرجل أن يتعلم ما تحتاج إليه المرأة كي يتمكن من تقديمها إليها.

قد يتصور البعض بأن رغبة المرأة في ممارسة الجنس أقل من رغبة الرجل وطبعاً فإن هذا الكلام غير صحيح إذ أنها ترغب في الجنس وممارسته مثلما عند الرجل إلا أن الأسلوبين مختلفان. لذلك علينا أن نعلم ذلك ونراعيه ونحاول

جاهدين إنعاش علاقتنا ببعضنا البعض والمحافظة على الحب والحنان.

من الشائع أن الزوجين وبعد عدة سنوات نرى أحد الأطراف (إما الرجل أو المرأة) تقل عنده الرغبة في ممارسة الجنس وقد يتصور ذلك الطرف وصوله إلى نقطة العزوف الكلي وقد يكون الأبدى إلا أن ذلك غير صحيح وغير حقيقي. فالسبب الحقيقي هو أن هناك خطأ ما في الأسلوب أو التطبيق، ويمكن التغلب على ذلك من خلال معرفتنا بالاحتياجات الأساسية لممارسة الجنس عند كل من الرجل والمرأة.

لا شك أن الجنس وتمتعه هبة عظيمة من عند الله عز وجل وهبها إلى جميع كائناته التي تعيش على كوكب الأرض (الله أعلم إن كانت هناك مخلوقات أخرى على كواكب غير الأرض)، وإذا تعلم الإنسان الأسلوب الصحيح لممارسة ذلك الجنس فإن ذلك وبلا شك سيؤثر تأثيراً إيجابياً على حياته العامة والخاصة. فمتعة الجنس تؤثر على مشاعر المرأة وتجعلها تشعر بالسعادة وتحب الرجل لها. أما تأثير متعة الجنس على الرجل فإنها تساعد على التخلص من القلق وتتوتر الأعصاب وتساعده كذلك على العودة والاتصال بعواطفه ومن ثم إظهارها للمرأة.

هناك مسألة أخرى نود أن نوضحها ألا وهي أن حرص الرجل أثناء ممارسة الجنس لا ينحصر على إشباع رغباته فقط بل إنه يحرص كل الحرص على إشباع رغبات المرأة أيضاً وتحقيق السعادة لها.

وإذا ما حصل ذلك عند المرأة فإن الرجل وقتها يشعر بأنه قد حقق الهدف المنشود ويشعر كذلك بحب المرأة له.

الجنس الصحيح والمشاركة يساعد كل من الرجل والمرأة على التذكر بأحلى أيامهم الجميلة وكذلك يزيد من التقارب بينهما و يجعل التفاهم بينهما أيسراً ويرسم الابتسامة على وجهيهما. قد تستمر تلك الابتسامة طيلة ذلك اليوم أو حتى اليوم الذي يليه.

عزيززي القارئ: بدون فهم حقيقي للفارق الطبيعية والاحتياجات المختلفة بين الرجل والمرأة فالحياة الجنسية وبمرور الوقت تصبح حياة روتينية رتيبة ومملة وتفقد بريقها ولا يعود لها أي تأثير إيجابي على حياتهما. نعم تصبح الحياة بهذا الشكل وقد تصبح أعن من ذلك فقد يتسبب الجنس في مشاكل جديدة لم تكن في الحسبان.

أما إذا تعلمنا الأسلوب الصحيح المتبقي من معرفتنا وفيهما لل الاحتياجات المختلفة وطبقناه تطبيقاً علمياً صحيحاً فإن التناحر ستختلف وسيكون الإتصال الجنسي بين الرجل والمرأة هدف يتوقف إليه الاثنان، وسيكون نعمة وليس نعمة.

ما يدفع الرجل ويشجعه على ممارسة الجنس مع المرأة هو شعوره بأن المرأة تشاشه نفس الشعور، أي أنها ترغب في ممارسة الجنس معه. أما إذا شعر الرجل بأن المرأة لا تشاشه نفس الشعور ولا ترغب في ممارسة الجنس معه عندها يشعر الرجل بالإزعاج الشديد والإحباط النفسي ويتملكه شعور الغضب والألم النفسي.

أما ما يدفع المرأة ويشجعها على ممارسة الجنس فهو أيضاً مثلما عند الرجل، شعورها بأن الرجل يشاشهها نفس الشعور وهو راغب في ممارسة الجنس معها. إلا أن المفتاح الرئيسي لكل ذلك هو توفر الإشباع في جانب الحب والعواطف أولاً. وعندما يحصل ذلك الإشباع وينفتح قلبها فإن رغبتها الحقيقية في ممارسة الجنس تنفتح أيضاً.

وهذا نود أن نذكر بأن المرأة حتى لو لم تشعر بذلك الحب والإشباع في جانب العاطفة من قبل الرجل في ذلك الوقت، وبدلأ من ذلك شعرت بأن هناك إمكانية حصول حب الرجل لها ومن ثم مداعبتها فإن ذلك سيدفعها إلى الشعور والرغبة في ممارسة الجنس.

بصورة عامة يمكننا أن نقول بأن ما يساعد الرجل على الإثارة الجنسية هو توفر الفرصة والمكان المناسب، فالإثارة الجنسية عند الرجل سريعة جداً

وأوتوماتيكية حيث أن الهرمون المسؤول عن ذلك يبدأ عمله بصورة سريعة جداً وينشط أكثر وأكثر حتى تتم عملية القذف. وبعدما تتم عملية القذف يتوقف نشاط ذلك الهرمون ويعود كل شيء إلى طبيعته.

هذا بالنسبة للرجل، أما بالنسبة للمرأة فإن المسألة تختلف تماماً حيث أن ذلك الهرمون يبدأ عمله بصورة بطيئة جداً ويستمر على ذلك المحوال لفترة أكثر طولاً قياساً بالنسبة للرجل. وهذا الهرمون لا يتوقف نشاطه بعد انتهاء العملية الجنسية مباشرة كما هو الحال عند الرجل. يبقى ذلك الهرمون نشطاً حتى بعد الانتهاء من العملية الجنسية. تستمر نشوة العملية الجنسية وبعبارة أخرى فإن شعور المرأة الجنسي لا ينتهي مباشرة بعد انتهاء الرجل. تبقى متعة المرأة بالجنس مستمرة حتى ما بعد ذلك. هذه حقيقة علمية ثابتة وعلى الرجل الانتباه إليها ومراقبتها مراعاة علمية صحيحة مدققة. فالعملية بالنسبة للمرأة لم تنته بعد.

تبدأ الإثارة الجنسية عند المرأة بصورة بطيئة جداً وتأخذ وقتاً طويلاً قبل أن تصبح (حاجة). نعم، فالإثارة الجنسية عند المرأة لا تشبه تلك التي عند الرجل إطلاقاً. فقد تلتقي المرأة بالرجل وتستلطنه شخصياً وتشعر بميل إليه ورغبة بمعاشرته وصحته إلا أن شعور ممارسة الجنس مع ذلك الرجل قد يستغرق طويلاً، قد يستغرق يوم أو يومان.

وهنا نود أن نقارن بين طبيعة المرأة وطبيعة الرجل، فلو أن الرجل هو الذي التقى بامرأة ومال إليها وإلى معاشرتها مما سيكون شعوره الجنسي تجاه تلك المرأة؟ الجواب واضح ولا يحتاج إلى أي تعليق. تهيج جنسي فوري ورغبة آنية في ممارسة الجنس.

بالنسبة للرجل فالهيجان الجنسي يعني الالتحام الجنسي الفوري وممارسة الجنس، ولأجل توضيح ذلك فلننقل أن الرجل غاب عن زوجته فترة من الزمن، كأن يكون قد ذهب في رحلة وعاد لتوه بما أول ما يفكّر به؟ أعتقد أن جميع

الرجال يتفقون في الإجابة، أول ما يفكر به الرجل هو الجنس.

دعونا ننظر إلى المرأة التي غاب عنها زوجها وعاد لتوه فما أول ما تفكّر به؟ هل تفكّر مثل الرجل وتحاول الهروب إلى غرفة النوم وممارسة الجنس؟ أبداً... فأول ما تفكّر فيه المرأة هو الكلام. نعم أول ما تفكّر به المرأة هو التحدث إلى ذلك الرجل، فالتحدث مع الرجل هو الذي يساعدّها على الاتصال بذلك الرجل ثانية. نعم التحدث مع الرجل يساعد المرأة على إعادة الوئام والألقة والمحبة. وبعد أن يحصل ذلك الترابط نرى رغبة ممارسة الجنس تتولد لديها.

ويمكّنا أن نقول بأن رغبة الرجل في ممارسة الجنس موجودة وجاهزة بينما رغبة المرأة تحتاج إلى بعض الجهد من قبل الرجل لإظهارها على السطح هذه طبيعة كل من الرجل والمرأة ولا يمكن تغييرهما.

هذا الاختلاف في الطابع كثيراً ما يسبب المشاكل بين الرجل والمرأة، فعندما يرى الرجل المشتاق لممارسة الجنس ممانعة زوجته المبدية، يقوم بتفسير تلك الممانعة على أساس أنها رفض من جانبها. كيف يمكن لها أن ترفض ممارسة الجنس معه؟ ألا تعلم إنه افتقدّها في غيابه ويحاول الآن التقرب منها وملامستها؟ ألا تعلم أن ممارسة الجنس تريحه وتريح أعضائه وتزيل عنه شعور النعب والإرهاق؟ كيف يمكن لها أن تمانع وترفض؟! كيف؟!

هذا هو شعور الرجل. والآن دعونا ننظر إلى شعور المرأة التي نرى هجوم الرجل عليها حالة وصوله وطلبه لممارسة الجنس. تشعر المرأة بعدم حب ذلك الرجل لها وكذلك تشعر بأن كل ما يريده الرجل منها هو الجنس. نعم تتصوّر أن ذلك الرجل لا يحترمها ولا يحترم مشاعرها ولا عواطفها وأن كل ما يفكّر به هو الجنس. تزوجها من أجل الجنس؟!.

هناك انطباع عام شائع عند النساء حول الرجال ومسألة الجنس، فالنساء يعتقدن بأن كل ما يريده الرجال هو الجنس. هذا الاعتقاد خاطئ، وفيه ظلم

وإجحاف بحق الرجل، فالحقيقة هي أن شعور الجنس عند الرجل وممارسته هو الذي يفتح عنده شعور الحب والعاطفة والسر في استعمال الرجل في ممارسة الجنس هو محاولته في العودة السريعة إلى شعور الجنس والعاطفة. ذلك الشعور الذي ضعف عنده خلال تلك الساعات الطويلة التي قضتها في كفاحه في الخارج (حياة الخارج بالنسبة للرجل هي معركة حامية الوطيس وعليه أن يمور بها) الجنس يساعد الرجل على تقوية جهاز العاطفة عنده.

لفترة طويلة، آلاف السنين، تعود الرجال على الخروج من المنازل للعمل والكفاح متحملين قساوة البيئة والجو ولكي ينجحوا في معاهم كان لزاماً عليهم أن يغلقوا جانب العاطفة أثناء ذلك. كيف لا، كان لا بد لهم أن يكونوا أنوباء كي ينجحوا ويعودوا إلى منازلهم مفتخرین بمنجزاتهم ولم يكن ذلك ممكناً التحقيق إلا من خلال تحكيم جانب العقل فقط بعيداً عن العواطف والمشاعر.

تعود الرجال على تلك الحياة لسنوات طويلة وبمرور الزمن أصبح ذلك النهج طبيعة وسنة. نعم أصبح سنة ظاهرة في تصرفاتهم وحتى أصحت معالمه واضحة على جلودهم إذ أن الطب يقول أن جلد المرأة أنعم وأطرى وأكثر حساسية من جلد الرجل بعشر مرات.

وبالرغم من قسوة جلد الرجال فإن أكثر ما يمكن أن يشير حاسة اللمس عند الكثير منهم هو ممارسة الجنس والاتصال الجسدي.

عندما يتبعي الرجل جنسياً يمكن عندها من الاتصال بذلك الحب الموجود في داخله. فمن خلال ممارسته للجنس يتمكن الرجل من تقوية جانب الشعور عنده، وعندما يحصل ذلك يتمكن الرجل وقتها من الاتصال بالجانب الروحاني والعاطفي.

لا تتمكن النساء من فهم هذه الحقيقة حول الرجال والسبب هو أن متطلبات الشعور والعاطفة لديهن تختلف تماماً عما عند الرجال، فالمرأة التي

تشعر بأنها محبوبة من قبل الرجل (وذلك من خلال الحوار والعواطف ومن ثم الجنس) تتفوي عندها حاسة العواطف والمشاعر.

ومن منطلق هذا الاختلاف فإن رغبة الرجل المفاجئة في ممارسة الجنس، تلك الرغبة التي لا يسبقها أي حوار أو أية مداعبات تعتبر أمراً محيراً وتصرفاً غريباً بالنسبة للمرأة. وتزداد تلك الحيرة عند المرأة أكثر خصوصاً عندما يكون الرجل قد قلل من كلامه معها أو أهملها لفترة من الزمن (مثلاً كان السبب في ذلك الإهمال).

بالنسبة للمرأة فإنها تعتقد بأن الرجل لا يهتم بالعلاقة القائمة بينهما وفهمه الوحيد هو الجنس. لا تعلم المرأة بأن الرجل ومن أجل العودة ثانية إلى الاتصال بجانب العاطفة والحب والمشاعر عليه أن يقوم بممارسة الجنس معها. وكذلك فعندما يلاحظ الرجل تهيج المرأة الجنسي فإنه يحصل وقتها على جرعات قوية مما يحتاج إليه، القبول والثقة والعرفان بالجميل. وحتى لو كان الرجل متعباً من عناء العمل في الخارج فإنه ينسى كل ذلك حالما يلاحظ رغبة وشغف زوجته لممارسة الجنس معه.

وهنا نذكر هذه الحكاية القصيرة التي تكلم عن زوج وزوجته، وبعد زواج دام خمس سنوات وذات ليلة قضياها بممارسة جنس ممتع جداً قال الزوج: (كان الجنس هذه المرة ممتع للغاية إلى درجة أنني تصورت أنني متعة مثل تلك التي شعرنا بها في بداية زواجنا).

ردت عليه الزوجة باستغراب قائلاً: (لقد تصورت أن الجنس هذه المرة كان أكثر متعة من الجنس الذي مارسناه في بداية حياتنا الزوجية فإن ذلك لم يكن تعرفي جيداً أما الآن فإنك تعرفي معرفة جيدة، تعرف الجانب الذي تحب والجانب الآخر وبالرغم من كل ذلك فإنك لا تزال تحبني وترغب في وهذا ما يجعل الجنس ممتعاً جداً).

تلك العبارة تقول: (إذا عاشرت شخصاً وعرفته معرفة جيدة واستمر

الحب والعواطف والمشاعر الجيدة بينما وبشكل جيد فهذا يعني أن الحياة الجنسية لها فرصة كبيرة في النمو والديمومة).

### الجنس والعواطف:

عند غياب العواطف والمشاعر بين الرجل والمرأة فإن العلاقة الجنسية بينهما تصبح مملة وروتينية ولا طعم لها؛ (قد لا يشعر بعض الرجال بمثل ذلك إلا أن النساء جميعاً سيشعرون بهذا الشعور). إلا أن الرجل والمرأة يمكنهما التمتع بحياة جنسية سعيدة تمتد طيلة فترة ارتباطهما بعض وذلك من خلال تعلم الأسلوب الصحيح لممارسة الجنس (ستحاول إعطاء فكرة تساعد على ذلك).

ولو تعلم كل من الرجل والمرأة الأسلوب الصحيح وراعيا الاحتياجات الطبيعية لكل منهما، فالرجل عندما يكون في غرفة النوم مع زوجته ويلامس جسدها فإن ذلك سيساعده كثيراً على التهيج الجنسي، نعم سيكون ذلك عاملاً رئيسياً ولا يحتاج عندها الرجل إلى اللجوء إلى استخدام مخيلته من أجل التهيج.

والمرأة عندما تلاحظ عواطف الرجل تجاهها ومراعاته لشعورها فإنها ستسعد بذلك وتستمر في حبها وعطائها الشعوري والجسدي ويصبح الجنس بالنسبة لها فرصة ثمينة للوثام والاتصال مع ذلك الرجل الذي تحبه، وهذا ما سيساعدها على الوصول إلى قمة مشاعرها، ألا وهي مشاعر الأنوثة الموجودة في داخلها.

لم يتعلم معظم الرجال الكيفية العلمية الصحيحة لممارسة الجنس مع النساء، فعندما يكبر الولد ويصل إلى مرحلة المراهقة ويبدأ بممارسة العادة السرية عندها يتصور صاحبنا أنه قادر ومؤهل ولديه الخبرة الكافية لممارسة الجنس مع المرأة.

لا شك أن ذلك الشاب يتمكن من معرفة الاتصال الجنسي مع الفتاة وكيفية تتمتعه والحصول على تلك اللذة التي نطق عليها (الرغبة الجنسية)، لا

شك أنه يعرف كل ذلك إلا أن السؤال هو هل إن ذلك هو كل ما يتعلق بالجنس؟... وبعبارة أخرى هل إن ما يسعد الرجل سيسعد المرأة أيضاً؟ هل إن المرأة ستكون سعيدة وستصل إلى تلك القمة (الرعشة الجنسية؟).

يصعب على كثير من الرجال معرفة ما يسعد المرأة في الفراش إذ المفروض بهم أن يكونوا عارفين بذلك! لا أدرى كيف يمكن أن يحصل ذلك إلا أن الواقع يقول هذا، فالذكر عندما يكبر ويشب فمن واجبه أن يكون عالماً بما يسعد المرأة وطبيعتها في الفراش! لا شك أن الأمر سيكون سهلاً لو أن طبيعتيهما كانتا متشابهتين إلا إن الأمر ليس كذلك، فالطبعتين كما علمنا مختلفتين وهنا يصعب على الرجل معرفة ما يسعد المرأة في الفراش.

هذه حقيقة علمية إلا أن الرجل وفي معظم بقاع العالم يتصور وبطريق الخطأ بأنه عارف بذلك. يظن أن ما يسعده شخصياً لا بد وأن يسعد المرأة أيضاً. هنا وعندما يحصل اتصال جنسي بين الرجل والمرأة ويلاحظ الرجل عدم تمع المرأة بذلك، يظن الرجل وقتها بأن هناك خلل ما وأن هناك شيئاً غير صحيح في المرأة وفي مشاعرها. لا يمكن له أن يفكر باحتمال وجود خطأ في أسلوبه الذي اتبعه في ممارسة الجنس. مسكين هذا الرجل فهو لا يعلم بأن ما يساعد المرأة على التمتع بالعملية الجنسية يختلف تماماً عن ذلك الذي يساعدته هو. لا يعلم أن احتياجات المرأة تختلف كلباً عن احتياجاته، وتقديم الرجل ما يسعده للمرأة لا يعني أي شيء بالنسبة لها. لنلق نظرة على شاب وشابة ليلة زفافهما، وهنا نذكر بأن كل منهما ليست له/ لها أية تجربة جنسية في السابق أو حتى أية دراسات نظرية حول مسألة الجنس.

بعد الانتهاء من مراسيم الحفلة دخل العروسان إلى غرفة النوم وبسرعة البرق بدأ الزوج بسلامة وجه الزوجة بعدما قام بتقبيلها وضمها إليه. وضع يديه على صدرها، وهنا حصلت عنده حالة الإيجان الجنسي، تلك الحالة التي دفعته إلى القيام بخلع ملابسه ومن ثم (إرغام) الزوجة على خلع ملابسها، وخلال

دقائق معدودة انتهت العملية الجنسية برمتها!! ما الذي حصل؟! لا شك أنها نعلم ما الذي حصل.

بالنسبة للزوج فقد حصل على ما يريد وهدأت أنفاسه إلا أن السؤال هو ما الذي حصل للمسكينة الزوجة؟ هل حصلت هي أيضاً على ما تريده؟ هل هدأت أنفاسها مثل الرجل؟ يا ولتناه.

كانت في بداية خلوتهما تداعبه وتحاول يديها وبكل هدوء وببطء ملامسة جميع أطراف جسده، كالوجه والعنق والصدر والجوانب والأذرع وبقية أنحاء الجسد. كانت تحاول إخباره وبطريقة غير مباشرة بما ترغب أن يجعل هو لها، كانت تحاول إخباره بأنها ترغب في أن يقوم هو بتمرير يديه على مناطق جسده المختلفة تمريراً بطيئاً ولا عجلة فيه.

كانت تحاول إخباره عن أسرار المرأة في الغراش. كانت تحاول أن تقول له عن طبيعة المرأة التي تختلف عن طبيعة الرجل. كانت تحاول أن تقول له بأن ما يساعد المرأة على الشعور الجنسي هو ضرورة اتصالها بجانب الحب والعاطفة والمشاعر أولاً. كانت تحاول أن تخبره بأنها ترغب بأن يقوم هو من جانبها بهذه الحركات التي تسعدها وتساعدها على التهيج الجنسي. نعم، كانت تحاول ذلك إلا أن صاحبنا لم يفهم تلك الحركات ولم يعرها أي انتباها، لم يكن متبيهاً إلى أي شيء، فكل ما كان مركزاً عليه هو الوصول إلى الهدف وتسجيل نقطة بأسرع ما يمكن.

بعد سنوات عديدة ستحت الفرصة لصاحبنا بقراءة بعض الكتب العلمية حول الجنس ومتطلبات كل من الرجل والمرأة، عندها أيقن صاحبنا بأن أسلوبه تلك الليلة وكل الليالي التي تلت كان أسلوباً خطأنا وفيه أناانية واضحة وظلم للمرأة المسكينة، فالجنس الذي كان يمارسه مع زوجته كان جنساً من طرف واحد. نعم كان هو الممتنع الوحيد. لا تخجل عزيزي الرجل من ذلك.

تدل الدراسات العلمية الحديثة على أن النساء يفضلن الرجال ذروا

الأيدي البطيئة أثناء العملية الجنسية. الرجال الذين ليسوا في عجلة من أمرهم، الرجال الذين يمرروا أياديهم على أجساد النساء ببطء وتأني وهدوء وحنان، الرجال الذين عندهم استعداد لسعادة النساء.

عندما يشعر الرجل بالإثارة الجنسية نراه يبدأ بالاستعجال وهذا يظن بطريق الخطأ بأن المرأة أيضاً ترغب في الاستعجال، لا يدرى هذا الرجل مدى الإثارة التي تتولد عند المرأة لو إنه تمهل وبقى على سرعته تلك الأصلية قبل أن يستعجل. لا يدرى كم ستستمتع المرأة بالجنس لو إنه لم يستعجل. آه من العجلة ومن تأثيرها السلبي على المرأة وعلى حالتها النفسية.

لكي ينفع الرجل في الجنس عليه أن يتعرف على رغبات ومتطلبات المرأة المختلفة بما عنده فالجنس مختلف عند الاثنين. يتمتع الرجل بالإثارة الجنسية وبعدها ممارسة الجنس، أما المرأة فإن متعتها عكس ذلك، نعم فمتعة المرأة هي في الإثارة الجنسية البطيئة، وتزداد متعتها بعـاً لطول تلك الفترة أي إنها تتمتع أكثر وأكثر عندما يأخذ الرجل وقتاً أطول قبل أن يصل إلى عملية الإيلاج. وبعبارة أخرى فإن ما يسعد المرأة أكثر هو طول مدة المداعبات الجنسية، تلك المداعبات المبنية على أساليب علمية صحيحة

وهنا قد يسأل القارئ الكريم عن ذلك الأسلوب العلمي الصحيح وكيف يمكن له معرفته؟ الجواب على ذلك صعب جداً وذلك بسبب الحياة الذي يمنعني من ذكره (قام بعض الكتاب العرب بذكر بعض التفاصيل إلا أنني لا أتصح القارئ الكريم بقراءتها ولا تطبيقها وذلك لكونها تفاصيل عامة وخالية من الترتيب الصحيح أو حتى من التوقيت العلمي المدروس. ومحاولة تطبيقها قد تؤدي إلى نتائج عكسيـة) إلا أنني أعطيتك عزيزـي القارئ وساعـيـك بعض الأفكار العامة التي ستساعدك.

قام العلماء في الغرب بتفصـيل ذلك تفصـيلاً مـسهـباً في عدة كـتب موجودـة في الأسواق ويمكن لأـي إنسـان عـادي اقـتنـاءـها و درـاستـها . والطـرـيقـةـ التي يمكن

للقارئ الكريم التعرف من خلالها على ذلك الأسلوب هو حصوله على إحدى تلك الكتب الأجنبية، وهناك طريقة أخرى وهي اتباع أسلوب التجربة والملاحظة، فعندما يقوم الرجل بأية حركة يرتكز وقتها على ردة فعل المرأة ويعرف بعد ذلك على ما تحب وتكره. وهناك أيضاً طريقة أخرى أفضل وأسهل من الطريقة السابقة ولا تحتاج من القارئ إلى السفر والعناء وتعلم لغة أخرى... نعم يمكن للقارئ الكريم التعرف على تلك الطريقة من خلال زوجته. لا تستغرب عزيزي القارئ فالزوجة هي مصدر المعرفة بالأمور التي تفضلها النساء ويمكن للرجل مساعدة المرأة في كسر جدار الحياة وتشجيعها على الإفصاح عما ترغب فيه. والمرأة الحاذفة التي تعرف مصلحتها جيداً سوف تتجاوب مع الرجل وتخبره بما تريد المرأة من الرجل أثناء ممارسة الجنس.

المهم هو التوقف الفوري عن الأسلوب التقليدي القديم، ذلك الأسلوب الذي يعتبر في متنه الأنانية حيث أن الرجل هو المستفيد الأكبر (إن لم نقل المستفيد الوحيد). لا شك أن الرجل يوذ إسعاد المرأة مثلما يوذ إسعاد نفسه إلا أن السؤال هو كيف يمكن تحقيق ذلك؟ والجواب على ذلك بسيط ولا يحتاج إلى أي عناء ويمكن تطبيقه بسهولة.

وهنا نود أن نقول للرجل أن عليه عدم التردد في سؤال زوجته إذ أن ذلك ليس عيباً فهو رجل ويعلم ما يحتاج إليه الرجل في ممارسة الجنس، إلا أنه لا يمكن له أن يعلم بما تريده المرأة وترغب. كيف يمكن له أن يعلم ذلك فهو رجل، إضافة إلى ذلك فإن الموضوع لا يدرس في المدارس ولا يمكن حتى الكلام عنه في الأماكن العامة أو الخاصة.

والمرأة أيضاً عليها أن لا تخجل من إخبار زوجها عما ترغبه، عليها أن تعلم أنها المصدر الوحيد الذي يمكن للرجل من خلاله التعلم وإذا أصرت المرأة على عدم إخبار الرجل فهي في النهاية الخاسرة، نعم هي الخاسرة سيستمر الرجل في عطائه القديم الذي تعود عليه. وهنا نضيف أيضاً بأن علماء

الغرب وبعد كل سنوات الدراسة والبحث يعترفون بأن النساء ليسوا سواء أو على و蒂رة واحدة، فكل امرأة لها احتياجات ورغبات قد تختلف عن النساء الأخريات، فليس هناك قاعدة عامة يمكن تطبيقها على الجميع، وحتى المرأة نفسها فإن احتياجاتها ورغباتها قد تتغير من وقت لآخر، فالبيوم تحب كذا وبعد فترة تصبح شكلاً آخر، وبعد فترة أخرى قد تعود إلى القديم أو قد تنتقل إلى شيء جديد، لذلك فإن مسألة التحدث إلى المرأة في هذا الموضوع والاستفسار منها باستمرار حول رغباتها أمراً مهماً جداً.

بالنسبة للرجل فإن الجنس هو هدف للوصول إلى الرعشة والقذف فالعلم يقول أن في داخل جسم الرجل سوائل تحتوي على حيامن تم إفرازها مسبقاً وهي جاهزة ومستعدة للخروج، أما بالنسبة للمرأة فإن مسألة أفراد السوائل لا تحصل قبل الهيجان الجنسي.

عندما يتهيئ الرجل جنسياً فإنه يكون متعد ويبحث عن وسيلة للقذف، وبعبارة أخرى فإنه يحاول إفراط تلك الحيامن الموجودة داخل جسده وحصوله على تلك الرعشة بأسرع وقت. يتم ذلك في الوقت الذي تحاول فيه المرأة تجهيز نفسها للتتمتع بالعملية الجنسية. تبدأ المرأة بعد انتهاء الرجل؟ يا سبحان الله على هذه المفارقة التعيسة التي تعجب المرأة وتثير أعصابها. الرجل وبطبيعته جاهز ولا يحتاج إلى آية مساعدة لكي يثار جنسياً، كلما يحتاج إليه هو الاتساع الجسدي والقذف، بينما تحتاج المرأة إلى الرجل ومهاراته في الفراش لكي تتجه吉ج جنسياً، تحتاج إلى كلام ودي وحوار رومانسي وبعد ذلك تحتاج إلى ملامسات عديدة وكثيرة (لامسات مدروسة). يمكن تصوير العملية هنا بالشكل التالي، بالنسبة للرجل فإنها مثل نزع قشرة البرتقالة، فلقمصة البرتقالة طبقة واحدة، أما بالنسبة للمرأة فالعملية تشبه بنزع قشرة البصل فلقمصة البصل طبقات عديدة وتحتاج لنزعها وقتاً أطول بكثير.

## لم يشتق الرجل للقذف:

عندما يكون الرجل مع زوجته في غرفة النوم ويبدأ بملامسة أعضاء جسدها العطرية الناعمة مثلاً أو مناطق أخرى فإنه يشعر وقتها باللذة والمتعة. ومن خلال تلك الملامسات يتمكن الرجل من الترابط والاتصال بجانب الطيبة والرقابة والحنان الموجود أصلاً في داخله. يقوم بذلك الاتصال وفي نفس الوقت يبقى مركزاً على الجانب الذكري الموجود في داخله لا شك أن الطيبة والرقابة والحنان كلها موجودة داخل الرجل إلا أنه يبدأ بالانتباه إليها من خلال ملامسته لجسد المرأة الطري والأنثوي داخل غرفة النوم وكذلك من خلال ممارسة الجنس. فالبهيجان الجنسي وممارسة الجنس تقوي عند الرجل ارتباطه بعواطفه الموجودة فيه؛ كثيراً ما نرى الرجل بعد انتهاء العملية الجنسية يخرج ويفيداً بالتمعن بالنظر إلى جمال الأشجار أو الطبيعة أو أي شيء آخر، يبدأ بنظره إلى الأشياء التي حوله نظرة مختلفة، نظرة ملؤها العواطف. السؤال هو: هل أن الرجل لم ير ذلك الجمال في السابق؟ هل إنه يرى ذلك الجمال لأول مرة؟

الحقيقة هي أن ذلك الجمال كان موجوداً منذ زمن بعيد إلا أن الحياة ومشاغلها وكفاحها والاهتمام بالأمور اليومية، كل ذلك شكل عيناً ثقيلاً على الرجل لدرجة أنه انفصل عن عواطفه الموجودة أصلاً بداخله وأصبح غير قادر على الانتباه إلى ذلك الجمال. ما حصل أن الرجل وعن طريق طريق ملامسة المرأة تمكن من الاتصال ثانية بعواطفه وبذلك بدأ بنظره إلى ذلك الجمال نظرة ثانية، نظرة ممزوجة بالحنان والحب.

يؤثر الجنس الصحيح على الإنسان تأثيراً إيجابياً، لذلك فإن الرجل الذي ينشغل بعمله كثيراً نراه يحاول ممارسة الجنس مع زوجته بأقرب فرصة إذ أن ذلك يساعدك بشكل سريع على الاتصال ثانية بذلك الجانب العاطفي.

## متعة الولوج :

عندما يثار الرجل جنسياً وقبل عملية الولوج نراه متلهفاً ومشتاقاً إلى الالتحام الجسدي مع المرأة. يكون عضوه الجنسي منتصباً ومتصلباً وجسده قوياً يحاول الوصول إلى عضو المرأة التناصلي ، وعندما يحصل ذلك يشعر الرجل بمتعة أكبر مما كان يشعر في السابق. يعتبر عضو الرجل التناصلي أكثر المناطق حساسية ، فإذا حصل أي تلامس لذلك العضو فكان التلامس حصل لسائر جسده وعندها يشعر الرجل بالإثارة الجنسية وتسرى داخله شحنة كبيرة من المتعة. وعندما يتم الاتصال الجنسي وتحصل عملية الولوج عندها يشعر الرجل بوصوله إلى الهدف المنشود، وبعد أن تتم عملية القذف نرى أحاسيس الرجل العاطفية تكبر وتزيد وتطفو على السطح.

## كيف يشعر الرجل بأنه محظوظ :

بعد انتهاء العملية الجنسية يشعر الرجل بالراحة والسعادة، والسبب هو أن الرجل وأثناء الجماع كان متصلة اتصالاً وثيقاً بالجانب الذكري الذي دخله محاولاً بذلك إتمام المهمة، ولكن بعد انتهاء العملية الجنسية ينتقل الرجل للاتصال بالجانب الأنثوي الذي دخله ويبدأ بإدراك شعور الحب والحنان والعطف. ينتقل من الجانب الذكري الصلب المقاتل إلى الجانب الأنثوي الضربي الحنون.

ما يزيد من ارتياح الرجل أثناء عملية الجنس هو شعوره بمحنة المرأة بتلك العملية ووصولها إلى قمة السعادة والحب، يشعر الرجل وقتها بأنه تمكّن من إشاعة رغباته ورغبات المرأة أيضاً وبعبارة أخرى، أنه أنجز المهمة باتقان وحقق السعادة للطرفين.

كي يستطيع الرجل الوصول إلى تلك النتيجة عليه أن يساعد المرأة في الوصول إلى قمة اللذة قبل أن يصل هو إليها. نعم، فالمرأة ولكن تصل إلى تلك القمة فإنها تحتاج إلى وقت أطول وكذلك تحتاج إلى عامل خارجي مساعد، ألا

وهو الرجل. وبعد أن تصل المرأة إلى قمة اللذة يمكن للرجل أن يرثى على جانبه في العملية للوصول إلى تلك النقطة. ومسألة وصول الرجل إلى تلك النقطة لا تتطلب الكثير من الوقت والعناء فهو جاهز بطبعه.

تعتبر مسألة إيصال المرأة إلى تلك النقطة أمراً مهماً جداً حيث أنها تشعر في ذلك الوقت بسعادة غامرة وعندها تقوم بإظهار حبها ومشاعرها الجياشة للرجل.

### الجنس الصحيح كعلاج:

أي مضائقات أو مشاكل تتاب الرجل أثناء النهار يمكن إزالتها والتغلب عليها وذلك عن طريق الجنس الصحيح الممتع. نعم بالنسبة للرجل فإنه لا يوجد أي علاج أفضل من ذلك الذي ذكرناه أما بالنسبة للمرأة فإن الجنس الصحيح الممتع يساعدها على الشعور بالسعادة وإحياء الحب والعواطف.

بدون ذلك الجنس الصحيح الممتع يصبح من السهل على الرجل أن ينسى حبه الحقيقي للمرأة. قد تكون تصرفاته اليومية مع المرأة تدل على الأدب واللطفافة إلا أنه داخلياً لا يشعر بذلك الاتصال الودي العميق بينه وبين تلك المرأة، ذلك الاتصال الذي كان بينهما في بداية علاقتهما.

بدون الجنس الصحيح الممتع يبدأ الرجل بالانتباه والتركيز على أخطاء المرأة الكبيرة وحتى الصغيرة ويظهر أمامه جانب جديد من جوانب المرأة إلا وهو جانب المساوىء. فكما ذكرنا فإن الرجل عكس المرأة في مسألة الاتصال بجانب العاطفة والحنان. فالرجل يتصل بذلك الجانب من خلال حصوله على الجنس؛ أما المرأة فيكون اتصالها بذلك الجانب عن طريق الكلام الودي والمشاعر والذي وبالتالي يقود إلى الحب.

لا شك أن الحديث والحوار المستمر بين الرجل والمرأة مهمان جداً في العلاقة بينهما ويقودان بالتالي إلى حياة جنسية ناجحة إلا أنه يتحتم علينا أن نعلم أن المرأة التي لا تحصل على نوعية الجنس الذي ترغب فيه وترتاح إليه فإنها وبمرور الزمن ستتجدد وتستاء خصوصاً وإنها تحمل أعباء مسؤوليات كبيرة إد

أنها لا تشعر بالمسؤولية تجاه نفسها فقط بل إنها تشعر بالمسؤولية تلك تجاه الرجل وجميع أفراد الأسرة، وتبدأ بنسيان رغبتها وحبيها للجنس وكل رغباتها الأنثوية الأخرى ويصبح الجنس واجب عليها إتمامه وليس متعة وهنا يخسر الرجل خسارة كبيرة. ويدون الحنان والرومانسية من قبل الرجل فإن المرأة ستشعر بالألم والمعاناة ولن تشعر بوجود أي وقت خاص بها. وكلما كثر اهتمام المرأة الآخرين كلما قل عندها الانتباه والاعتناء بنفسها وبرغباتها الجنسية. والمرأة هذه تكون شاعرة بأحساس الآخرين وتشاركهم تلك المشاعر إلا أنها تفقد أحاسيسها الشخصية فمثلاً ينسى الرجل مشاعره أثناء النهار كذلك المرأة أيضاً تنسى رغباتها الجسدية.

تأخذ المشاكل اليومية الكثيرة بالمرأة بعيداً وتجعلها لا تفكير بنفسها ولا تعطيها أي مجال للراحة والتفرغ والاستمتاع بالحياة.

أما إذا شعرت المرأة بانتباه الرجل إليها واهتمامه بها وشعرت بأنها غير منشغلة بالاهتمام الآخرين ولو بصورة مؤقتة فإنها آنذاك ستتبه إلى نفسها ويدأعها شعور الاهتمام برغباتها الجسدية.

وهنا نود أن نقول أن الرجل الذي العارف بنفسية المرأة والاختلافات بين الرجل والمرأة عليه الانتباه إلى هذا الموضوع الحساس، عليه أن يراعي مشاعر المرأة ولا يحملها مشاكل ومسؤوليات العائلة و يجعلها غارقة إلى أذنيها في ذلك البحر. إذا كان الرجل فعلاً يطمح في حياة جنسية صحيحة هامة فعليه مراعاة مسألة مشاعر المرأة ولا يدفعها إلى نسيان نفسها ورغباتها الجسدية، وإذا ما حصل وأن غرفت المرأة في ذلك البحر فمن الجريمة والظلم أن يتوقع الرجل استعداد تلك المرأة للعطاء الجنسي، كيف يمكن لها ذلك؟!

إذا أراد الرجل التنعم بحياة جنسية سعيدة فعليه مراعاة الأسلوب الأمثل في تلبية المتطلبات الأساسية للجنس ومن ثم الأسلوب الصحيح في طلب الجنس والشرع فيه.

## إسعاد المرأة جنسياً:

من المعروف أن المرأة ويطبعتها الأنوثية التي تختلف عن طبيعة الرجل تفضل الكلام والحوار والتشعب في ذلك خصوصاً إذا كان الواجب لا يحتم عليها الدخول مباشرة في صميم الموضوع. فغالباً ومن منطلق الود والمحبة والإلفة تقوم المرأة بالتحدث عن أمور كثيرة وتبدأ باللطف والدوران في حلقات كثيرة وتستمر في ذلك إلى أن يتسع لها تدريجياً اكتشاف الموضوع الأساسي الذي تود الحديث عنه.

وأسلوب المرأة هذا في الكلام ينطبق أيضاً على أسلوبها في ممارسة الجنس فهي تحب ممارسة الجنس مع الرجل الذي يتأنى ويلف ويدور بيديه حول جسدها وذلك قبل وصوله إلى تحقيق (الإصابة وبعدها إما الاستلقاء الصامت في الفراش أو الخروج وترك المرأة وحدها!!!!) (٤٤٤٤!!).

ترغب المرأة بقيام الرجل في البداية بمداعبتها وبملامسة جسدها بكل رقة وحنان وعاطفة مبتعداً عن الهمجية. يبدأ كل ذلك بالمناطق البعيدة عن الأعضاء الجنسية الحساسة جداً (وهنا نقول مرة ثانية بأن هذا الموضوع على درجة كبيرة من الأهمية والمفترض بكل رجل معرفته وتطبيقه والطريقة الوحيدة السهلة لمعرفة ذلك هو سؤال المرأة نفسها. نعم سؤال المرأة وتشجيعها على الإفصاح والإجابة كيف يمكن للرجل أن يعلم ما تحتاج المرأة إليه في الفراش؟ فهو رجل واحتياجاته تختلف عن احتياجاتها ولا يمكن له أن يعرف ذلك إلا إذا قرأ كتاباً أو أخبرته المرأة. ول يكن في معلوم المرأة بأنها لن تحصل على ما تريد من الرجل في الفراش ما لم تخبره وبدون أي خجل). المهم أن المداعبات هي التي تمثل المرأة وتسخنها جنسياً.

على سبيل المثال، فإن المرأة لا ترغب في قيام الرجل بمهاجمة صدرها فهذا التصرف لا يعجب المرأة ويشير فيها مشاعر الخوف و يجعلها تنفر من ذلك الرجل. يقوم الرجل الذكي بمداعبة المرأة وإثار رديه قرب تلك المنطقة أكثر

من مرة، وبعد ذلك يبدأ بالتقرب التدريجي. وهنا على الرجل عدم التركيز على منطقة واحدة عليه إمرار يديه على عدة مناطق مختلفة، فجسد المرأة كله شديد الحساسية وله أهمية بالغة في ممارسة الجنس (هذا اختلاف آخر بين الرجل والمرأة ففي جسد الرجل توجد مناطق معينة قليلة جداً لها أهمية في ممارسة الجنس، أما بالنسبة للمرأة فإن جميع جسدها، نعم جميعه ويدون أي استثناء منطقة جنسية حساسة جداً).

على الرجل أن يتقلل بيديه إلى أماكن كثيرة وبأسلوب لطيف بعيداً عن العنف والعجلة. على الرجل الثاني في كل ذلك، عليه أن يعلم بأن المرأة ليست مثل الرجل فالرجل بطبيعته يحب التصويب المباشر وإنها الموضع، أما المرأة فإنها تود العكس بالضبط، إنها تحب المداعبة ولمسات الحنان التي تتوزع على كل أنحاء جسدها، على الرجل أن يتذكر أن طريقة تهيج المرأة جنسياً ليست مثل طريقة تهيجه، فهو بطبيعته جاهز ومستعد لإطلاق العنان لجهازه الجنسي في الهجوم الصاعق، أما المرأة فإنها تحتاج إلى وقت طويل وإلى أسلوب خاصكي تتمكن من الشعور برغبتها وحاجاتها للجنس، أمر مهم جداً وحساس للغاية.

يتمكن الرجل الذكي من التمتع بالجنس ومن مساعدة المرأة على التمتع به أيضاً وذلك من خلال الثاني واللمسات المدروسة بعيدة عن مهاجمة (مفتر العدو مباشرة)، الرقة والحنان والثاني وعدم الإسراع، أيها الرجل الكريم: لا تتعجل.

يتمكن الرجل العاقل من التحكم في مجريات ممارسة الجنس، نعم يمكن له أن يتحكم في ذلك إذا استطاع السيطرة على رغباته الجنسية الاندفاعية، يمكن للرجل أن يتمز في مداعباته للمرأة لفترة طويلة جداً، وفي هذه الحالة تكون المرأة في متنه السعادة. ومردود تلك السعادة يكون إيجابياً على الرجل فكلنا يعلم المثل القائل (وراء كل رجل عظيم امرأة) فالمرأة يمكن لها

أن تسعد الرجل أو أن تحطم حياته، علينا الاهتمام بالمرأة وبمشاعرها وبمتطلباتها الجنسية.

### التركيز/ سعة الأفق والعملية الجنسية:

أثناء العملية الجنسية يلاحظ أن الرجل لا يهتم كثيراً بما يسمى بالتسخين (والمقصود هنا هو المداعبات واللامسات الجسدية والتقبيل وما شابه)، ونراه يركز على جانب الوصول إلى الهدف وسبب ذلك هو طبيعته التركيزية.

أما المرأة فإنها تطمح وتتطلع إلى المتعة في التسخين، ويعتبر التسخين جزءاً مهماً جداً جداً في العملية الجنسية. لا جنس حقيقي بدون عملية تسخين طويلة هذه هي المرأة وطبيعتها.

تفيد التقارير والأبحاث بأن كل ما يحتاج إليه الرجل من أجل الوصول إلى قمة الإثارة الجنسية هو دقيقتان أو ثلاث دقائق بينما تحتاج المرأة إلى وقت أطول (معدل ذلك الوقت هو ١٨ دقيقة) هذه الحقيقة مهمة جداً وعلى الجميع ملاحظتها والاهتمام بها. فالمرأة تحتاج إلى ستة أضعاف الوقت الذي يحتاجه الرجلحقيقة علمية مذهلة، ما رأيك الآن عزيزي الرجل؟

إذا جهل الرجل هذه الحقيقة فيصبح من السهل عليه أن يظن بأن المرأة لا رغبة لها في ممارسة الجنس والدليل على ذلك هو عدم تجاويبها معه والسبب هو إما إنها لا تحب شخصياً أو إنها باردة جنسياً بطبعتها أو إنها مريضة. ومهما كان السبب فإن الرجل لن يسعده ذلك.

ونقطة أخرى هي أن جهل الرجل لهذه الحقيقة سوف لن يمكنه من توفير الوقت الذي تحتاجه المرأة، ونحن نعلم بأن المرأة لا تتمتع بالجنس السريع الخالي من المداعبات.

وعندما لا تتمتع المرأة بالعملية الجنسية فالمسألة وقتها تحول من متعة قضاء وقت جميل إلى ملل وتعب وعكسته وإزعاج.

لكي ترتاح المرأة وتنهيأ للتمتع بالجنس فإنها تحتاج إلى وقت أطول والسبب هو طبيعتها الأنثوية المتصفه بسعة الأفق، وإذا جهلت المرأة هذه الحقيقة عن نفسها فإنها قد توهם خاطئة بأن هناك عيباً ما فيها، قد تصور أنها باردة جنسياً ولا يمكن إثارتها بينما الحقيقة هي أنها لا تحصل على ذلك التسخين المطلوب، أطليبي ذلك من الرجل وسترين الفرق.

في حالات كثيرة تعاول المرأة الظاهر المصطنع للإثارة الجنسية وذلك لارضاء الرجل ولكن تثبت له أنها امرأة طبيعية، هذا التصنيع له محاذير كثيرة وعلى المرأة الابتعاد التام عنه.

### الجنس والحب :

في الغرب يطلق الناس على الجنس الممتع كلمة (الحب)، أما إذا كانت العملية الجنسية سريعة ولا تعجب المرأة فهي (ممارسة جنسية).

عندما تعود المرأة إلى البيت وبعد أن تكون قد قضت ساعات طويلة في العمل فلا شك أنها تكون متعبة ومرهقة وأخر ما يمكن لها أن تفك فيه ذلك الوقت هو ممارسة الجنس.

ما تحتاج إليه المرأة لكي تتمكن من الشعور بالإثارة هو ملامسة الرجل لها، ملامسة فيها عاطفة وحنان ولا رائحة للجنس فيها أبداً، نعم تحتاج إلى حنان الرجل أولاً، ذلك الحنان الغير مصحوب بأية مطالبة جنسية، أثناء ذلك تشعر المرأة بمتنهى الراحة والسعادة، وهذا شيء يصعب على الرجل فهمه حيث لا وجود لتلك الحالة في قاموس مفرداته.

من المهم جداً أن يفهم الرجل هذه الظاهرة الأنثوية عند المرأة، فاللامسات الحنينة والمداعبات الخالية من المطالبة بالجنس يجعل المرأة تشعر بأنها تعيش في نعيم الجنة وليس على الأرض. وطبعاً فإن ذلك يتطلب من الرجل وقتاً، وبما أن الرجل بطبيعته التركيزية يحاول دائماً الوصول إلى الهدف بأقصر وقت، هنا نرى نفاذ صبر الرجل وتوقفه عن موصلة التدليل والمداعبات

التي تعتبر وسيلة مريحة للمرأة.

المصيبة هي اختلاف طبائع كل من الرجل والمرأة، مصيبة ولا بد من وجود حل وسط.

### الجنس السريع ومتعته:

غالباً ما يود الرجال إسعاد النساء في غرفة النوم وذلك بمراعاة متطلباتهن إلا أنهم يشعرون بعض الأحيان بالحنين إلى طريقتهم الفطرية السريعة متخطلين بذلك كل المداعبات المطلوبة، شيء ما في داخل الرجل يقول له (لا تهتم هذه المرة لأي شيء، المهم أن تنطلق بالسرعة المعهودة وتحقيق الهدف المطلوب).

هذا لا يعني أن الرجل لا يهتم بمشاعر المرأة ومتطلباتها الجنسية، الحقيقة أنه فقط اشتق إلى قديمه ويريد ممارسته. هذه طبيعة الرجل التي أجمل عليها.

الموقف الذي أمامنا هو امرأة تود التمتع بالجنس وذلك من خلال المداعبات والإطالة، ورجل يود التمتع بالجنس وذلك من خلال ما يسمى بالجنس السريع، مما يريد هو دقيقتان أو ثلاث بينما ما تريده المرأة وقت أطول بكثير من ذلك.

على المرأة أن تعلم بأن الرجل ومن وقت لآخر يحتاج إلى الجنس السريع إذ أن ذلك من طبائعه، وعند حصول الرجل على ذلك الجنس السريع فإنه سيمكن وبطبيخ خاطر من إسعادها في المرات القادمة. هذا هو شعور الرجل.

الآن أصبح واضحاً لدينا بأن ممارسة الجنس تختلف عند الرجل والمرأة، والسؤال الذي يطرح نفسه هو: ما شعور الرجل عندما يحصل على الجنس السريع الذي يحبه ويريد؟. هل سيرتاح لذلك أم إنه سيشعر بتأنيب الضمير؟. والسؤال الآخر هو: لو أن المرأة سمحت للرجل بالجنس السريع، فهل إنه سيعود على ذلك ولا يراعي في المستقبل حاجاتها ورغباتها الجنسية؟. سؤالان مهمان ومحيران ويصعب الإجابة عليهما، حاول عزيزي القارئ أن تفكر بذلك وتجيب عليه بأسلوب يتناسب مع وضعك وشعورك وعلاقتك بزوجتك، هل

إنك فعلاً تحبها وتراعي مشاعرها؟ هل ترغب في الجنس السريع الذي يريحك ويسعدك إلا أنه لا يعجب زوجتك ولا يريحها؟ هل إنك مستعد للتنازل عن الجنس السريع؟

الحقيقة هي أنه لا يوجد جواب واحد يمكن أن نعممه على الجميع إلا أن هناك توصيات واقتراحات يمكن أن تساعد في هذا المجال.

يمكن أن يحصل اتفاق بين الرجل والمرأة ويتم بمحاجبه تحديد نوعية الجنس الذي يمكن أن يمارسه في المستقبل، عمل خطة يتفق عليها الاثنان.

لنذكر هنا قصة زوجان حصل بينهما مثل هذا الموضوع وفي عبادة أحد الاخصائين وبعد نقاش طويل ومداولات حصل بينهما الاتفاق التالي:

- ١ - من وقت لآخر يحصل الزوج على الجنس السريع.
- ٢ - بالمقابل يقوم الزوج بعد ذلك بمراعاة احتياجات المرأة والإطالة في الجنس مرة أو مرتان في الأسبوع.
- ٣ - أثناء الجنس السريع أن لا يتوقع من الزوجة التجاوب العاطفي معه؛ والسبب كما عرفنا هو أن المرأة تحتاج إلى وقت أطول بكثير مما يحتاجه الرجل في عملية الإحماء والتсхين والهيجان الجنسي.
- ٤ - أثناء الجنس السريع يمكن للزوج القيام بمعانقة وحضن وقبيل زوجته وإشعارها بحبه ولو بصورة أسرع من المعتاد.

لو حصل اتفاق الطرفان على خطة معينة فإن ذلك يعني أن المرأة أعطيت الرجل الضوء الأخضر للحصول على الجنس السريع وبدون أن يشعر بأي تأنيب ضمير، هذا في الحقيقة أمر ممتاز جداً بالنسبة للرجل.

وكذلك في المستقبل فالرجل يمكن له أن يبادر بطلب الجنس السريع بإسلوب تفهمه المرأة وقد وافقت عليه مسبقاً. يمكن للرجل استخدام عبارات كثيرة تدل على مطلبها وفيها احترام للمرأة.

**ما يقوله الرجل:**

- أنا فعلاً متهدج جنسياً لرؤيتك، لنمارس الجنس.
- لقد افتقدتك، دعينا نجد بعض الوقت لممارسة الجنس.
- لدى بعض الوقت، هل تودين ممارسة الجنس؟
- هل تودين الذهاب إلى غرفة النوم وقضاء بعض الوقت سوياً؟
- دعينا نحدد بعض الوقت هذا اليوم لممارسة الجنس.
- لنمارس الجنس هذه الليلة.
- لا يقول الرجل أي شيء، يذهب إلى السرير ويمد يده نحو زوجته.

**ما تقوله المرأة:**

- ليس لي مزاج في الجنس الآن إلا أنه يمكننا ممارسة الجنس السريع
- آه إنها فكرة جيدة إلا أنني مشغولة الآن، يمكن أن نمارس الجنس السريع.
- اليوم يمكن أن نمارس الجنس السريع وقد نتمكن غداً من إيجاد الوقت الكافي لممارسة الجنس.
- يمكن أن نمارس الجنس السريع وذلك سيساعدني على الاسترخاء وبعدها يمكن أن تتحدث.
- طيب، اليوم ليس لدي الوقت الكافي ولا حتى الحالة النفسية للمداعبات، يمكن أن نمارس الجنس السريع. بعض الأحيان أحب أنأشعر بقربك مني، حتى لو أنني لا أصل إلى قمة اللذة.
- الحقيقة أنني مصابة بصداع شديد، قد يزول غداً ونتمكن من ممارسة الجنس إلا أنه يمكننا اليوم ممارسة الجنس السريع.
- ترد الزوجة قائلة: (هذا شيء جميل، لا بهم لمشاعري هذه الليلة، تمنع أنت).

## لِمَ يتوُقَّفُ الرَّجُلُ عَنْ طَلْبِ مَارْسَةِ الْجِنْسِ؟

لتعلم المرأة أن أي رفض لطلب الرجل يجرح كرامته ويخدش كبريائه، وكلما حصل مثل ذلك كما قلت الرغبة عند الرجل في طلب ممارسة الجنس وإذا تكررت عملية الرفض فقد يصل الرجل إلى حالة يتوقف فيها عن طلب ممارسة الجنس كلية وهذا أمر بالغ الخطورة إذ قد يلجأ الرجل بعد ذلك إلى أماكن أخرى وتبدا الخيانة الزوجية.

في بداية أيام علاقه زواج فإن الزوجين يمارسان الجنس في أي وقت من أوقات اليوم وفي أي مكان تسنح لهما الفرصة. يستمران على هذا المنهج لفترة وبعد ذلك يعودان إلى واقع الحياة ويصطدمان بمشاكلها الكثيرة مثل المشاكل المالية أو تربية الأطفال أو أشياء أخرى كثيرة. وكل ذلك يؤدي إلى التقليل من ممارسة الجنس.

وبالرغم من ذلك فقد يشعر الرجل بعض الأحيان برغبته في ممارسة الجنس ويقوم بطلب ذلك من المرأة، إلا أن جواب المرأة وللأسف غير مشجع (أعذار مصطنعة)، كأن تقول:

- لا أتمكن الآن إذ بعد قليل سأقوم بتحضير طعام العشاء.
- لا أتمكن الآن، علي أن أتصل هاتفياً ببعض الأصدقاء والآقارب.
- لا أتمكن الآن، علي أن أذهب إلى الخارج للتسوق.
- لا يوجد لدى الوقت هذه الساعة.
- لا أتمكن الآن، هناك أموراً كثيرة علي القيام بها
- حالتي النفسية متعركة الآن.
- عندي صداع حاد.
- لا يمكن أن أفك بالجنس في هذا الوقت.
- أنا أمر في دورتي الشهرية.

في البداية كلما يسمع الرجل جواباً مثل ما ذكرناه سابقاً يقوم من جانبه بمحاولة إيجاد العذر للمرأة ويحاول تصديق أعذارها إلا أنه بعد فترة يصبح من الصعب عليه تصدق ذلك. هنا يبدأ الرجل بالتفكير ويظن أن المرأة ترفضه ولا ترغب في ممارسة الجنس معه. وبناء على ذلك تتولد لدى الرجل ردة فعل معاكسة لذلك ويشوّق عن المطالبة وينتظر من المرأة إشارة صريحة تدل على رغبتها في ممارسة الجنس معه.

قد يقضى الرجل أوقاتاً طويلاً يحاول من خلالها التعرف على حالة المرأة النفسية وعلى أفضل وقت لمفاجئتها في طلب ممارسة الجنس، وقد يتصور الرجل هنا أن المرأة تمانع في ممارسة الجنس لأنها غاضبة عليه أو إنها تحاول معاقبته. وهنا يبدأ التحدي، الله أعلم بالنتائج!!.

المصيبة هي أن شهوة الرجل الجنسية واحتياجه للجنس تختلف تماماً عما عند المرأة، فالمرأة وبطبيعتها تحتاج إلى مقبلات كي تتحرك مشاعرها الجنسية والأدھى من كل ذلك هو أن المرأة نفسها لا تدری ما ت يريد بالضبط، لا تدری إن كانت راغبة في ممارسة الجنس أم لا؟ لا بد من مساعدة الرجل، مساعدة علمية صحيحة. أما الرجل فهو جاهز وراغب.

هل تحب المرأة ممارسة الجنس؟

الجنس وحب ممارسته ليس حكراً على الرجل وحده فالمرأة أيضاً تحب ذلك إلا أن الفرق كما علمنا هو أن للمرأة احتياجات معينة لا بد من توافرها كي تتمكن من الارتباط برغباتها الجنسية.

وبسبب جهل الرجل بهذه الحقيقة العلمية، لذلك نرى نظرته العامة حول المرأة هي أنها لا تحب ممارسة الجنس.

القاعدة الطبية العامة تقول أن الرجل يصل ذروة النشاط الجنسي في سن ١٧ أو ١٨، بينما تصل المرأة إلى تلك المرحلة في سن ٣٦ أو ٣٨. (الرجل أسرع في عملية الجنس وكذلك في مسألة وصوله إلى قمة النشاط الجنسي).

عندما كان الرجل في سن المراهقة وبدأ عنده النشاط الجنسي كان وقتها يخشى أن تعلم والدته ذلك وتطلعاته إلى الفتيات ومن المحتمل جداً أن يكون قد تولد لديه شعور الابتعاد عن ممارسة الجنس آنذاك.

وعند الكبر وأثناء اجتماعه بالمرأة التي يحبها ويرعاها، يخرج صوت من عقله الباطن (اللاوعي) يقول: (لا يمكن أن أفكر جنسياً مع تلك المرأة)

قد لا تؤثر تجربة مرحلة المراهقة كثيراً على حياة الرجل الجنسية إلا أنه وبدون أدنى شك لها علاقة بشعور الرجل برفض المرأة له جنسياً وذلك عندما لا تبدي رغبة فورية في ممارسة الجنس. عندما لا تكون المرأة في حالة نفسية تسمح لها بممارسة الجنس مع الرجل آنذاك وبطريق اللاوعي يشعر الرجل بالرفض. أمر طبيعي يحصل لكل الرجال.

ومن أجل التغلب على شعور الرجل هذا يمكن للمرأة مساعدته وذلك عن طريق إفادته بأنها تحب ممارسة الجنس معه وكذلك قبولها أحياناً بالجنس السريع الذي يعتبر عاملاً مساعداً يساعد الرجل ويزاذه. كذلك يمكن للمرأة مساعدة الرجل وذلك من خلال موافقتها على ممارسة الجنس كلما طلب ذلك منها. وهذه المساعدة الجميلة من جانب المرأة سوف لن تذهب سدى إذ أن الرجل سيقدر ذلك وسيكون شاكراً للمرأة وسيحاول إسعادها ورد الجميل إليها.

### شعور الرجل الغير ضروري بالرفض:

في كثير من الأحيان تكون عند المرأة حالة اسمها (عدم التأكد) ويكون احتمال مبدأ الموافقة على ممارسة الجنس موجود إلا أن الرجل لا يراه ولا يدركه. وما ينتجه عن ذلك هو توقفه عن المطالبة وشعوره برفض المرأة له بينما الحقيقة هي أن المرأة لم تمانع. وفي بعض الأحيان يقوم الرجل بسؤال المرأة سؤالاً مباشراً، مثل:

- هل تحبين ممارسة الجنس؟

- هل تريدين ممارسة الجنس؟

- هل إن حالتك النفسية تسمح لك بممارسة الجنس معي؟

يا سبحان الله على هذه الأسئلة العقيمة، هل يتصور الرجل أن طبيعة المرأة مثل طبيعته؟! إذا كان جواب المرأة لهذه الأسئلة (لا أدرى) أو (أنا غير متأكدة) - وهذا الجواب غالباً ما يكون على لسان المرأة - فما يفهمه الرجل بصورة عامة هو الرفض. يظن الرجل وقتها أن المرأة ترفض طلبه بصورة مزدبة بينما في الحقيقة هي فعلاً لا تعرف الجواب.

يصعب على الرجل فهم هذه المسألة والسبب أن الرجل بطبيعته يختلف عن المرأة، فعندما يتم سؤال الرجل (هل ترغب في ممارسة الجنس؟) فالجواب يكون عنده واضحاً وجلياً كوضوح الشمس فإما نعم أو لا، حالتان واضحتان ولا تشبهما أية شائبة. أما المرأة فعندما يتم سؤالها (هل ترغبين في ممارسة الجنس؟) ويكون جوابها (عدم الدرأة) فإن ذلك يعني بأنها تحتاج إلى بعض الوقت والاهتمام والكلام من قبل الرجل كي تتمكن من الوقوف على حقيقة رغبتها ورغبة جسدها. لا تتصور أيها الرجل بأن تحاول المرأة المراوغة أو استغلال ذلك الموقف. سيساعد هذا المفهوم الرجل على التغلب على شعور الرفض الذي يقوده وبالتالي إلى الكف عن المطالبة. المرأة تختلف عن الرجل وعليها مراعاة ذلك.

### المرأة مثل القمر والرجل مثل الشمس:

حالة المرأة في ممارستها للجنس مع الرجل لا تكون مستقرة أبداً، فتارة نراها في حالة ضعف واسترخاء وعدم رغبة، وتارة أخرى نراها عكس ذلك، وكل ذلك التصرف لا علاقة له بالرجل، فالرجل وبالرغم من حبه للمرأة ومن مهاراته في ممارسة الجنس فإن المرأة أحياناً لا تصل إلى قمة اللذة الجنسية والسبب في ذلك هو إنها قد لا تكون راغبة في ذلك أو إنها غير قادرة على الوصول إلى تلك المرحلة. نعم غير قادرة على ذلك. هذه الحقيقة مهمة جداً بالنسبة للرجل وعليه أن يفهمها.

أثناء دورة المرأة الجنسية والتي تكون مدتها حوالي ٢٨ يوماً نراها في تلك الفترة أحياناً جاهزة جسدياً وترغب في التمتع بالوصول إلى قمة اللذة (الرعشة)، بينما في أحياناً أخرى نراها تفضل الاستلقاء مع الرجل والتمتع بشعور القرب فقط، لا جنس، استرخاء وتمتع بالتقارب العاطفي.

لا شك أن المرأة في مثل هذا الموقف قادرة على ممارسة الجنس مع الرجل ويمكن لها أن تصل إلى الرعشة إلا أن جسدها لا يهتم ولا يبالى أبداً لا بالجنس ولا باللذة الجنسية.

شعور المرأة الجنسي ورغبتها فيه أو عنه له علاقة قوية بحالتها النفسية وبطبيعة جسدها وحاجته. إنها مسألة معقدة. ويمكن أن تشبه ذلك بحالة القمر، فتارة يكون بدراً وتارة أخرى خطأ رفيعاً مثل الهلال، أو أشكالاً أخرى بين البدر والهلال. وخلال كل مرحلة من هذه المراحل فرغبة المرأة الجنسية تكون مختلفة عن المراحل الأخرى ولا يمكن للرجل معرفة الحالة التي عليها المرأة قبل ممارسة الجنس.

لا يمكن للرجل فهم هذه الحقيقة والسبب بكل بساطة أنه ليس مثل المرأة، ليس مثل القمر، إنه مثل الشمس، تلك الشمس التي تشرق صباح كل يوم وعلى وجهها تلك الابتسامة العريضة وتبقى على وضعها ذلك حتى تغيب لتعود صباح اليوم التالي.

عندما يتبعي الرجل جنسياً يكون جسده بحاجة إلى إفراغ ذلك السائل الموجود داخل جسده وإلى الحصول على تلك اللذة. أما إذا لم ينته ذلك التهبيج الجنسي بالإفراغ والحصول على تلك اللذة فترى ذلك الرجل بحالة استياء شعوري وتوتر أعصاب وقد يحصل عنده اضطراب نفسi. يصعب على الرجل فهم الحقيقة عن المرأة، تلك الحقيقة التي تقول بأن المرأة ولكي تتمتع بالجنس فإنها قد لا ت يريد أو لا تحتاج إلى الوصول إلى قمة اللذة أثناء ممارسة الجنس مع الرجل.

## مقياس الرجل لنجاحه في ممارسة الجنس :

عادة ما يقيس الرجل مدى كفاءته ونجاحه في ممارسة الجنس وذلك من خلال متعة المرأة بالعملية الجنسية . فإذا حصل ولاحظ الرجل عدم حصول ذلك المتعة عند المرأة ، نرى تعاسة ووجوم وجه الرجل وقد يستمر ذلك لعدة ساعات وهذا وبالتالي يؤثر على المرأة ، فعندما تلاحظ المرأة ذلك الوجوم على وجه الرجل عندها ستحاول في المستقبل ولأجل تفادي ذلك الوجوم ، ستحاول التظاهر بما يسعد الرجل ويرضيه ، تظاهرة بالمتعة أثناء ممارسة الجنس وقد تضطر إلى التصنّع . وكل ذلك من أجل إرضاء الرجل .

يولد هذا التصنّع على المرأة ضغطاً أثناء ممارسة الجنس وقد يمنعها من التمتع بذلك التقارب الجسدي مع الرجل . وإذا استمرت المرأة على القيام بذلك بصورة دائمة فإنها قد لا تجد المتعة الحقيقية في المستقبل ، نعم فقد يطغى التصنّع عليها إلى درجة لا تتمكن وقتها من التعرف على رغبات جسدها الحقيقة .

إحدى المتطلبات الأساسية في ممارسة الجنس الصحيح هي عدم إجبار المرأة على التصنّع أو التظاهر . وهذا أمر يمكن تحقيقه بكل سهولة وذلك من خلال معرفتنا للاختلافات الطبيعية بين الرجل والمرأة ، جسد المرأة معقد جداً ويعتبر لغزاً ليس من السهل حلّه .

## هل تتمتع المرأة بدون وصولها إلى قمة اللذة؟

الجواب بالتأكيد هو نعم ، يمكن للمرأة التمتع بعملية الجنس مع الرجل حتى لو أنها لم تصل إلى تلك اللذة ، وإذا فهم الرجل هذه الحقيقة فإن ذلك سيساعد الطرفان على الراحة والشعور بالسعادة ، ويساعد الرجل على التوقف عن قياس مدى نجاحه في الجنس وكذلك يساعد المرأة على عدم ضرورة لجوئها إلى التصنّع والتسلل أو التظاهر بوصولها إلى تلك المتعة . ذلك التظاهر الذي من المحتمل أن يؤذيها في المستقبل .

ولكي نقرب إلى ذهن الرجل فكرة إمكانية تمتع المرأة بالجنس حتى لو إنها لم تصل إلى تلك المتعة (الرعشة)، دعونا نلقي نظرة على تعليقات بعض السيدات :

- أنا لا أحتاج أن أصل إلى تلك النقطة كلما مارست الجنس، عدم وصولي إلى تلك النقطة لا يعني أبداً أن هناك خلل ما ولا يعني عدم تمتعي بالعملية الجنسية.

- بعض الأحيان وضع زوجي يده حول جسدي أثناء ممارسة الجنس أهم بالنسبة لي من الوصول إلى تلك النقطة. أكون سعيدة جداً عندما يقذف هو وتنتهي العملية. أحياناً أخرى أجده الرغبة في الوصول إلى تلك النقطة، وهي الغالب أصل هناك.

- بعض الأحيان أحب أنأشعر بتلك الرعشة ولكن في أوقات أخرى، أكثر ما أحبه هو الملامسة والمداعبة الجنسية.

- بعض الأحيان يعتبر الإكثار من الجنس والمحاولات الكثيرة للوصول إلى تلك النقطة أمراً غير صحيحاً، أحاوِل الابتعاد عنه.

- أحاوِل وأحاوِل وبالتالي لاحظ أن المتعة في ممارسة الجنس قد اختفت وذهبت. أتمنى أن يتمتع زوجي بالعملية الجنسية.

### استغراب المرأة لاهتمام الرجل :

في إحدى الدراسات الميدانية والتي تم فيها مناقشة مسألة اهتمام الرجل بمشاعر المرأة أثناء ممارسة الجنس، كان استغراب النساء الحاضرات واضحاً إلى درجة أن إحدى السيدات وقفت وقالت للمحضور: (إذا كان الرجل فعلاً مهتماً بمشاعر المرأة فلم إذا هذه العجلة في حصوله على المتعة وإنها العملية الجنسية؟!!).

والجواب على ذلك يصبح في منتهى البساطة وذلك من خلال فيما

## للاختلاف الطبيعي بين الرجل والمرأة.

يظن الرجال وبطريق الخطأ بأن ما يسعدهم في ممارسة الجنس لا بد وأن يسعد النساء أيضاً. فالرجل الذي يكون متعمقاً بممارسة الجنس يتصور أن المرأة لا بد وأن تكون متمنعة أيضاً أثناء ذلك وينفس السرعة ناسياً تماماً أن المرأة تحتاج بطبيعتها إلى وقت أطول مما يحتاجه هو (كما ذكرنا سابقاً فإن الوقت الذي تحتاجه المرأة هو ست أضعاف مما يحتاجه الرجل)، وأن هناك متطلبات أخرى تحتاجها المرأة كي تتمكن فعلاً من التمتع بالعملية الجنسية.

تعتبر مسألة تتمتع المرأة بالعملية الجنسية أكثر تعقيداً مما عند الرجل فهي تحتاج من قبل الرجل إلى مشاعر حب، وقت أطول، ملامسات معينة ومداعبات. وبدون توفر هذه العناصر فالعملية الجنسية برمتها بالنسبة للمرأة لا طعم لها وتصبح مملة.

## عندما لا ت يريد المرأة الوصول إلى قمة اللذة:

عند ممارسة المرأة للجنس مع الرجل تكون المرأة في بعض الأحيان غير متأكدة مما يريده جسدها، هل يريد الوصول إلى تلك النقطة (الرعشة الجنسية) أم لا؟.

ويعنى آخر فإن المرأة لا تعرف حالة جسدها في ذلك الوقت إن كانت في مرحلة الحضور الجنسي جيدة أو بين بين، أمر محير حتى بالنسبة للمرأة نفسها .

قد تلاحظ المرأة محاولات الرجل لطلب ممارسة الجنس وقد تشعر هي بالرغبة في ذلك أيضاً، تتم عملية ممارسة الجنس وأثناء ذلك تكتشف المرأة بأن جسدها لا يرغب بالوصول إلى تلك النقطة، في هذه الحالة يكون الرجل مادلاً قصاري جهوده في سبيل إسعاد المرأة وذلك عن طريق مساعدتها للوصول إلى تلك النقطة، والمرأة نفسها أيضاً تحاول أن توصل نفسها إلى تلك النقطة. الرجل يحاول وهي أيضاً تحاول إلا أن جسدها وللأسف يرفض كل ذلك ولا

يتناوله تجاريًّا إيجابيًّا. أمر طبيعي بالنسبة للنساء وقد يحصل لأية امرأة وفي أي وقت.

ما الذي يحصل في مثل هذه الحالة؟ انزعاج واستياء كل منهما. يبدأ الرجل يشعر بأن هناك خطأ ما من جانبها (أسلوبه في ممارسة الجنس) أو من جانبها، وقد يبدأ بوضع اللوم على المرأة. وحتى المرأة فقد تشعر بأن هناك خطأ ما فيها، وهنا قد تلجأ إلى التصريح والتظاهر بمعاناتها بالجنس ووصولها إلى تلك النقطة (الرعشة) محاولة منها لإرضاء الرجل، وكما ذكرنا سابقاً فإن هذا التصريح سيكون له آثاراً سلبية وعواقب وخيمة على حياتهما الجنسية مستقبلاً.

وهذا نود أن نقول بأن المرأة التي تدرك أثناء ممارسة الجنس بأنها لن تتمكن من الوصول إلى تلك النقطة، فبدلاً من الاستمرار في المحاولة يمكن لها وبكل بساطة أن تقول كلاماً للرجل يدل على عدم ممانعتها في إسراعه في العملية الجنسية. هذه الكلمات البسيطة يمكن أن يكون لها نتائجاً إيجابياً بالغاً على نفسية الرجل، فهو في هذه الحالة سيقوم بالتركيز على نفسه ومحنته فقط، وهنا وبدلاً من أن يركز الرجل على منعة الاثنين يستطيع أن يغير اتجاهه وتغييره إلى إيصال نفسه إلى تلك النقطة، وكما نعلم فإن ذلك لا يحتاج إلى وقت طويلاً فالرجل وبطبيعته يمكن له أن يتنهى من العملية الجنسية خلال دقائق معدودة ويكون في منتهى السعادة.

### الإعجاب عند الرجل والمرأة:

هناك قاعدة شرعية تقول: (عورة الرجل ما بين سرته وركبتيه والمرأة عورة ستوره لا يظهر منها إلا وجهها وكفيها).

قد يقول بعض المتكلمين أو الجهلة إنه لا يوجد أي عدل في هذه القاعدة، هناك ظلم واضح وتحيز، لم هذا الإجحاف بحق المرأة؟! لم أعطيت الحرية للرجل في المزيد من (التعزي) بينما جعل ذلك محراً على المرأة؟! لم على المرأة التلفف ووضع كل هذه الملابس على جسدها صيفاً وشتاء بينما سمح

لرجل بوضع قطعة قماش صغيرة على جزء من جسده؟! هل إن الله تعالى في حكمه قد أعطا الحرية للرجل فقط : كلاماً؟ هل إن هذا العالم الذي نعيشه هو عالم الرجال فقط؟! هل إن المرأة مغضوب عليها في مجتمعنا الشرقي؟! لا شك أن هذه القاعدة الشرعية قديمة ولم تعد تتماشى مع عصرنا الحديث هذا ولا يمكن بأي شكل من الأشكال تطبيقها إذ أن العدل مطلوب والمساواة واجبة .<sup>١٩</sup>

تمثيل عزيزي القاريء ولا تستعجل الحكم ، تذكر أن هذه القاعدة هي قاعدة الخالق عز وجل وهو عالم الغيب والشهادة وهو الذي يعرف طبائع كل المخلوقات التي خلقها ووضع فيها الصفات وهو أعلم بما في داخلهم وفيما يسرون وما يعلنون . وهو أعلم بسايكلولوجيتهم .

تمهيل وتعلم طبيعة كل من الرجل والمرأة في الإعجاب والانجداب الجنسي وبعد ذلك سترى إن هذه القاعدة هي أفضل القواعد التي يمكن أن تقينا شر الفساد الخلقي وتهتك المجتمع وانتشار الجريمة في المجتمع ،حقيقة ثابتة وواضحة ولا يمكن المغالطة فيها .

من المعروف وفي كل بقاع العالم عندما تمر امرأة جميلة في طريق الرجل فإن الرجل غالباً ما ينظر إلى تلك المرأة وبعض الرجال يذهبون إلى أبعد من ذلك ، تدار رؤوسهم تجاه تلك المرأة وهناك فريق من الرجال يذهب إلى أبعد من كل ذلك إذ يقوم هؤلاء بمعاكسة تلك المرأة وملاحتها . ينجذب الرجال إلى جمال المرأة ، طبيعة فطرية ، وقد نهى الله عز وجل عن ذلك في قوله : ﴿فَلَمْ يَعْضُوا مِنْ أَبْصَرِهِمْ وَلَمْ يَحْفَظُوا فِرْجَهُمْ ذَلِكَ أَرْبَعُ لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَيْرٌ يَعْلَمُ مَا يَصْنَعُونَ﴾ [سورة التور ، الآية : ٣٠] وقال تعالى : ﴿إِنَّمَا الَّذِي هُنَّ عَنْ لَزِينَكُمْ وَبِنَارِكُمْ وَرَكَلَهُمْ الْمُؤْمِنُونَ يَذْهِبُونَ عَلَيْهِمْ مِنْ جَلَيْسِهِمْ ذَلِكَ أَدْفَعَ أَنْ يُعْرَفُنَّ فَلَا يُؤْذِنُنَّ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَّحِيمًا﴾ [سورة الأحزاب ، الآية : ٥٩].

أياً كان نصرف الرجل فإن ذلك يعني الزواحة كثيراً ويزعجها ويولد لديها شعوراً غير ودي تجاه الرجل ، تتصور المرأة بأن الرجل إما فاسق أو عنده ميول

للفسق أو إنه ينظر إلى المرأة الأخرى لأنها (أي الزوجة) لا تملئ عينيه وهو غير مقتضب بها ولا يراها جميلة.

تعتبر هذه المشكلة ظاهرة عامة ويعاني منها الكثير وفي كل بقاع العالم. وفي الغرب نلاحظ شیوع هذه الظاهرة بدرجة كبيرة، بدرجة أجبرت النساء على القول التالي لأزواجهن: (You can look but don't touch) وترجمته: (يمكنك النظر ولكن لا تلمس)، أي يمكنك النظر إلى النساء الآخريات إلا أنه لا يمكنك لمسهن؟! يا سبحان الله على غرابة تصرف الرجال؟!.

من المهم جداً للمرأة أن تعلم أن هناك فرق كبير في مسألة الإعجاب بين الرجل والمرأة. فأسلوب الإعجاب الفطري عند الرجل هو أسلوب التنظر فعندما يرى الرجل امرأة جميلة فإنه يريد آنذاك وبطريق الفطرة التنظر إليها وإلى جميع مفاتنها، هذه هي طبيعته. أما المرأة فطريقة الإعجاب عندها تختلف عن تلك التي عند الرجل فهو شاهدت المرأة رجلاً جميلاً فقد ترغب في التعرف عليه شخصياً، لا وجود لأي شعور جنسي كما عند الرجل. ترغب في التعرف على شخصيته، مما تعجب به المرأة أولاً هو شخصية الرجل وليس جماله الجسدي.

غالباً ما تطلق النساء حكمهن الجائز على الرجل ويصفونه بالتشاهدة والذاجة وقلة العقل وذلك بسبب انجذابه إلى جمال الرجل أولاً، يتصورون بأن الجمال بالنسبة إلى تفكير الرجل هو مقياسه في حكمه على تلك المرأة.

لا تعلم النساء بأن الرجل يود أيضاً التعرف على المرأة وعلى شخصيتها وعلى أسلوب تفكيرها في الحياة، نعم فالجمال وحده لا يجعل الرجل العاقل يقرر الانقياد والارتباط بتلك المرأة الجميلة، أبداً فالمسألة ليست بهذا الشكل، إلا أن نقطة البداية عند الرجل هي جمال المرأة أولاً ومن ثم التعرف عليها (بعد معرفتنا بهذه الحقيقة فهل تستغرب لاهتمام المرأة الكبير بمظهرها الخارجي وكذلك اهتمام دور الأزياء والعرض العالمية، فكل ستة تكون هناك تقليعة نسائية جديدة، أما الرجال وأزياءهم فتراها تتغير كل خمس أو عشر سنوات).

إنها علم نفس مدرس جيداً من قبل دور الأزياء العالمية).

طريقة التعرف عند الرجل تبدأ بانجذاب الرجل إلى جمال المرأة أولاً وبعد ذلك يحاول التعرف عليها وعلى شخصيتها. هذه طريقة الرجل، أما طريقة المرأة في الإعجاب فهي تبدأ من محاولة التعرف على شخصية الرجل أولاً.

### تصرفات نسائية خاطئة:

أجريت دراسات عديدة حول هذا الموضوع وقد ذكر الإخصائيون نقاطاً كثيرة ومهمة جداً يجدر بكل امرأة الانتباه إليها والابتعاد عنها.

هناك نقاط عديدة جداً وكلها مهمة إلا إني لن أتمكن من ذكر كل هذه النقاط وذلك بسبب الاختلاف في طبيعة المجتمعات والتقاليد. نعم سأذكر هنا ما يتماشى مع مجتمعنا الشرقي فقط، وهذه النقاط هي:

#### ١ - تصرف المرأة وكأنها لا تحب ممارسة الجنس :

هناك بعض النساء يتصرفن مع الرجال بطريقة تغضب الرجل وتدفعه إلى العزوف عن ممارسة الجنس. وأفضل ما يمكن ذكره هنا هو تعليق أحد الأزواج حيث قال: (أكره تصرف زوجتي عندما أشعر أنها تمنّ علي بالجنس، لا شك إنها لم تقل ذلك إلا أن تصرفاتها تدلّ على مثل هذا النحو. تصرفاتها كأنها تقول: آآآآآآه. طيب دعنا نقوم بممارسة الجنس ونتهي منه كي لا تزعجني بعد ذلك لفترة طويلة).

وهناك أشياء أخرى تقولها المرأة أو تفعلها وكلها لا نفس المدلول، منها:

- تعليقاتها الساخرة حول الجنس وممارسته.
- تبدي بعض الممانعة في القيام بالعملية الجنسية.
- تقوم بتوجيه انتقادات للرجل.
- تتظاهر بأن الجنس غير مهم بالنسبة لها وإنها تمارسه فقط لإرضاء الرجل.

## ٢ - عدم مطالبة المرأة ممارسة الجنس:

لتقرأ هذا التعليق: (ما أكرهه هو عدم طلب زوجتي ممارسة الجنس، لا بد وأن أكون أنا الذي يقوم بذلك الطلب. وطبعاً أضطر إلى التوسل والتودد خوفاً من رفضها. أكره ذلك كرهاً شديداً).

هذا الأسلوب لا يحبه الرجال حيث يشعر معظمهم بأذى المرأة تحاول السيطرة عليهم من خلال الجنس أو إنها تحاول التلاعب بعواطفهم وبأعصابهم، وهذا ما يثير غضب الرجال ويزعجهم.

## ٣ - تظاهر المرأة بالغرابة والاشمتاز من جسم الرجل وأعضائه التناسلية:

هذا التصرف أيضاً يزعج الرجل حيث يجعله يشعر بعدم حب المرأة له ولجسمه.

## ٤ - تجعل المرأة الرجل مسؤولاً عن وصولها إلى قمة اللذة (الرغعة):

كما عرفنا سابقاً فإن الرجل يحاول دائماً إسعاد المرأة أثناء العملية الجنسية، وإن مسألة وصولها إلى تلك النقطة أمر مهم بالنسبة للرجل وبعضهم يجعلها مقاييساً لمدى نجاحه أو فشله في الجنس. وعندما لا تصل المرأة إلى تلك النقطة نرى لذة الرجل لا تكتمل حيث يصبه بعض الأسى.

وهنا نقول للمرأة أن لا تزيد غمَّ الرجل إذ يكفيه تأنيب ضميره له، وهو لا يحتاج إلى المزيد من التعنيف أو تحمل المسؤولية.

## ٥ - تصرف المرأة وكأنها شرطي مرور في الفراش:

تقوم بعض النساء أحياناً بتوجيه تعليمات إلى الرجل حول كيفية البدء في ممارسة الجنس، وتستمر في توجيه التعليمات طيلة فترة ممارسة الجنس. هي المسيطرة وهو آلٌة تسيرها المرأة كيما تريده وترغب !! ما أكره ذلك بالنسبة للرجل.

الكل يريد، فهو يريد وهي تريد أيضاً، وبما أنها شخصان مختلفان تنتهي إلى جنسين مختلفين فلا بد إذاً من حصول بعض المفارقات أثناء العملية الجنسية، فقد يحاول الرجل القيام بعمل ما أو يحاول ملامسة منطقة ما من جسد المرأة ولا تكون المرأة آنذاك راغبة، في مثل هذه اللحظات وهذه المواقف يكون الرجل في متنه الحساسية وقد تقول المرأة شيئاً يثير غضبه ويحطم معنوياته وكبرياته، وبدلاً من قضاء وقت ممتع تنقلب الآية ويحصل بينهما خصام قد يمتد أثراه عدة أيام وإذا استمرت المرأة على هذا التصرف في المستقبل، فإن ذلك سيؤثر على الرجل تأثيراً سلبياً حيث ستقل رغبته في ممارسة الجنس مع تلك المرأة وقد يقرر التوقف كلياً (والله أعلم بما قد ينتهي عن ذلك).

على المرأة أن تكون في متنه الحذر والحيطة أثناء ممارستها الجنس مع زوجها، فإذا لامست يده جزءاً منها وهي غير راغبة بذلك، فبدلاً من الاستياء وتعنيف الرجل، عليها أن تمسك بيده الرجل وتحولها إلى مكان آخر ترغب أن يلامسه الرجل وهنا وبكل تأكيد سيفهم الرجل مراد المرأة وسيلبي ذلك.

بحاول الرجل أثناء العملية الجنسية إسعاد المرأة وإذا لاحظ أي تصحيح غير جارح لكبرياته وكرامته فإنه سيقوم بذلك فوراً وبدون أي تأخير ولا يصر على ما يزعج المرأة.

٦ - عدم تجاوب المرأة مع الرجل، تكون وكأنها جسد لا حياة فيه:  
عدم تجاوب المرأة جسدياً أو شعورياً يجعل الرجل يشعر بالفشل، وإذا استمر ذلك فإنه سيؤثر على أحاسيسه ومشاعره ورغباته في الجنس مع تلك المرأة.

٧ - إكثار المرأة الكلام أثناء ممارسة الجنس:

عدم توقف المرأة عن الكلام أثناء ممارسة الجنس يؤثر على نسبة

الرجل تأثيراً سلبياً، فالرجل بصورة عامة يحب التركيز ولا يحب المقاطعة.

ونقطة أخرى ألا وهي شدة حساسية الرجل في غرفة النوم، فقد تقوم المرأة بإطلاق بعض العبارات التي يكون لها تأثيراً سلبياً على نفسية الرجل، وبدلأ من الهيجان الجنسي نرى رغبة الرجل في ممارسة الجنس تندثر وتختفي. وهنا بتعكر المزاج وتكون تلك الليلة من الليالي المزعنة بدلاً من الليالي المفرحة. ومن هذه العبارات التي قد تقولها المرأة:

- إنك لا تقوم بعمل صحيح، هذا خطأ.

- أنا لا أحب ذلك.

- آه، إن ذلك مؤلم.

- لا تلمسني بهذا الشكل.

- هذا يدغدغ (يزغزغ).

- ليس بهذا الشكل.

- لم يحن الوقت بعد.

- ليس هناك.

- أنا غير مستعدة، إلى آخره من العبارات.

لهذه العبارات أسوأ الواقع على مسامع الرجل وقولها وتكرارها يؤدي إلى انقلاب وتدھور في حالة الرجل النفسية ويدفع حالته النفسية من حالة الرغبة إلى حالة البرود.

في الفراش غالباً ما يكون هدف الرجل هو إسعاد المرأة وفي هذه الحالة يكون الرجل في منتهى الحساسية تجاه الانتقادات السلبية التي قد تطلقها المرأة. فإذا قام الرجل بخطأ ما وسمع انتقاد لاذع من قبل المرأة عندها يفقد الرجل الكثير من شعور الحب والإنجذاب تجاه المرأة، وهذا على المرأة أن تعرف الحقيقة التي تقول بأن مشاعر الرجل قد جرحت وهو

يحتاج إلى بعض الوقت كي يعود إلى حالي للرغبة الجنسية ثانية.

للتلق نظرة على هذه الحالة، الزوج والزوجة في غرفة النوم وأثناء شروع الزوج في مداعبة زوجته قالت الزوجة بشكل ينم على الازعاج (ليس هكذا). وبعد قليل قالت (أنا لا أحب ذلك). وبعدها (هذا يدغدغ) وهنا تغيرت حالة الزوج النفسية واحتفت حالة الهيجان الجنسي وحل محلها برود وفتور. توقف الزوج وانتقل إلى الجانب الآخر من السرير، وهنا سالت الزوجة (ما الذي حصل؟) لم يرد عليها الزوج والتزم جانب الصمت، وبعد عدة ثوان قالت الزوجة: (ألم نكن في طريقنا لممارسة الجنس؟) رد عليها الزوج قائلاً (نعم) وهنا قالت الزوجة (طيب. هل إننا سنكمل ذلك؟) وهنا رد عليها الزوج قائلاً (لا؟) بعد ذلك أدار لها ظهره إشارة منه إلى انتهاء الموضوع وعدم رغبته في الاستمرار.

تصور عزيزي القاريء التأثير النفسي لتلك الليلة على كل من الرجل والمرأة، تصور تلك الليلة واليوم أو الأيام التي تلت؟ ما سبب كل ذلك؟ الجواب معروف ولا داعي لتكلاته. هنا نود أن نقدم معلومة مفيدة للرجل: إذا حصل مثل هذا الموقف وحصل برود جنسي فعليك أن تحاول التحكم بمشاعرك آنذاك ولا ترك المرأة، حاول أن تنتبه بأن كل شيء على ما يرام واستمر، وبعد قليل ستعود إليك حاليك الطبيعية وتتمكن من إكمال ما ابتدأت به. وبعد ذلك يمكنك أن تتوضع للمرأة مدى حساسيتها تجاه تلك الانتقادات وتطلب منها عدم تكرار مثل ذلك. يمكن لك أن تطلب من المرأة أن تعيز عن رأيها بطريقة ذكية لا تخرج كبراءتك ولا تسبب عندك البرود الجنسي.

#### ٨ - عدم اهتمام المرأة بنفسها:

هناك أمور كثيرة تدخل في هذا المجال، نذكر منها التالي:

- عدم إزالة المرأة للشعر من المناطق الغير مرغوب فيها.

- عدم اهتمام المرأة برائحة فمها.
- ارتداء المرأة ملابس غير لائقة.
- عدم اهتمام المرأة بنظافة ورائحة جسدها.
- عدم اهتمام المرأة بطبيعة جسدها.
- وضع المرأة الكثير من الماكياج والمساحيق.

#### ٩ - تشكي المرأة الدائم من مظهرها الخارجي :

يحاول الرجل أن يكون ودوداً ولطيفاً مع زوجته وذلك من خلال إطلاق عبارات المديح والإعجاب . إلا أن الزوجة ترد عليه قائلة (شكلي قبيح) ، (انظر إلى وزني الذي زاد كثيراً) (انظر إلى شعرى المجمع الذي حيرنى ولا أدرى ما أفعل) . (انظر إلى قباهة فستاني) وهكذا . يكون تأثير ذلك على الرجل تأثيراً سلبياً إذ أن الرجل ويمرور الزمن سيقتنع بما نقوله المرأة، أي قباحتها ولن يرغب في التقرب منها.

#### ١٠ - اهتمام المرأة الزائد عن حده بمحظتها الخارجية :

وضع الكثير من الماكياج، الاهتمام الخارج عن حدده، ارتداء المجوهرات الكثيرة، أظافر طويلة بالألوان. كل ذلك يدفع الرجل إلى الوراء. يعطيه شعور بضرورة عدم اللمس وعدم العبث بذلك الترتيب المهم جداً بالنسبة للمرأة.

#### ١١ - جدية المرأة المستمرة في كل المجالات والأوقات:

من وقت لآخر يحتاج الرجل إلى أن يتصرف تصرفات فيها نوع من الدعاية وروح المرح، يحتاج إلى أن يشعر بروح الطفل الصغير الذي في داخله، يحتاج إلى التخلص من شعوره بالمسؤوليات الكثيرة الملتفة على عاتقه. يحتاج أن تفهم المرأة ذلك وتشاطره الشعور. جدية المرأة المستمرة لا تسمح له بذلك إذ إنها تذكره بسيطرة المدرس في المدرسة

وسيطرة والدته عليه أثناء طفولته، وهذا واحد من الأسباب الرئيسية التي تعيق الرجل وتنعنه من التقرب إلى تلك المرأة.

#### ١٢ - غيرة المرأة الزائدة عن حدتها:

بعض النساء لديهن غيرة كبيرة جداً غير مقبولة، تعيش المرأة حالة قلق دائم وتحاول السيطرة على الرجل وتقوم من وقت لآخر بإتهامه بالخيانة الزوجية أو بمحاولته ذلك. هذا التصرف من قبل المرأة له أسباب نفسية واجتماعية كثيرة ولا يمكن وضع كل اللوم عليها (ليس هذا مجال كلامنا هنا)، ما نود قوله هو أن مثل هذا التصرف يجذب الرجل ويرهق أعصابه ويجعله يتعد عن المرأة ولا يعود التقرب منها.

#### ١٣ - تصرف المرأة بسطحية وجهل في كلامها:

لا شك أن جمال المرأة مهم بالنسبة للرجل إلا أن هناك نقطة أخرى مهمة جداً بالنسبة له، إلا وهي ثقافة المرأة العامة فالرجل يود أن يكون مع امرأة يفتخر بها، على مستوى من الثقافة الاجتماعية العامة، امرأة تستطيع مشاركة الحضور الحديث. وهنا نقول للمرأة أن عليها التقليل من الاهتمام الزائد بمظهرها الخارجي والانتباه إلى موضوع الثقافة العامة.

#### ١٤ - تركيز المرأة على حالة الرجل المادية وليس عليه شخصياً:

تحاول المرأة استغلال الرجل مادياً وتركز كل جهودها على الحصول على المال بشكل يثير اشتراك الرجل و يجعله يشعر بأن المرأة لا تحبه ولا تحترمه وكل همها الحصول على المال.

#### ١٥ - ذكر المرأة أحداثاً من الماضي:

وهذا يخص النساء اللاتي كن متزوجات في السابق، كأن تتحدث المرأة عن أمور حلوة أو مرة حصلت مع زوجها السابق. هذا التصرف يشير حق الرجل ويشير أعصابه (حتى لو كان الزوج السابق قد توفي).

## ١٦ - ليس المرأة ملابس داخلية غير لائقة:

كأن تلبس المرأة ملابس قديمة بالية، ملابس غير نظيفة، ملابس ذات مقاسات غير صحيحة كأن تكون صغيرة جداً أو كبيرة.

كل ذلك يؤثر على نفسية الرجل تأثيراً سلبياً ويبعده عن تلك المرأة.

عبارات يمكن للرجل قولها للمرأة:

في غرفة النوم وأثناء المداعبات تكون طبيعة الرجل في الغالب هي الصمت، وحتى لو تكلم فإنه لا يقول عبارات أو جمل كاملة مفيدة. هذه طبيعة الرجل وبناء على ذلك فإنه يفضل أن تكون المرأة مثله، لا تتكلم كثيراً.

إنها مشكلة، على الرجل أن يدرك أن المرأة وبطبيعتها تحب الكلام وقول جملأ مفيدة وعلى الرجل مجاراة المرأة في ذلك.

المسألة هنا هي ما الذي يمكن للرجل قوله في تلك اللحظات الحرجة؟ هل يمكن له أن يتذكر أي شيء في وقت تكون الشحنات الكهربائية قد سرت في سائر جسده بسرعة رهيبة؟

أفضل ما يمكن للرجل قوله هو عبارات تسر المرأة وتثيرها جنسياً وتجعلها محبة له وراغبة في ممارسة الجنس معه.

طبعاً هناك الكثير من الأشياء التي يمكن للرجل قولها، ونذكر هنا بعضها:

- أنت امرأة جميلة جداً.
- أنت حلمي الذي تحقق.
- أنا أحبك جداً كثيراً.

- أحب أن أشارك حياتي معك.

- عندما أنظر إليكأشعر برغبة في التقرب إليك جسدياً.

- أحب ملامسة بشرتك الناعمة الطرية.
  - أحب أن أضمك بين ذراعي.
  - كل حبي هو ملك لك.
  - يعجبني ممارسة الجنس معك.
- (يمكن للرجل التغزل بمقاتن المرأة وبأعضاء جسدها) فغالباً ما تنتظر المرأة سماع مثل ذلك من الرجل إذ أن ذلك يزيد من ثقتها بنفسها.
- كل هذه الجمل والجمل الأخرى المشابهة تعجب المرأة وتساعدها على الشعور بالحب، ذلك الشعور الذي يقود بالمرأة إلى الاتصال بعواطفها ورغباتها الجنسية وبالتالي يظهر مفعولها في غرفة النوم وحتى خارجها.

## الفصل الثالث عشر

### أخطاء شائعة

#### أخطاء نسائية شائعة

معظم النساء يشعرن بأن هناك خلل ما في علاقتهن مع الرجال إلا إنهن وبالرغم من ذلك الإدراك لا يمكن من معرفة ذلك الخلل أو كيفية إصلاحه. وكجزء من تحسين العلاقة بين المرأة وزوجها أو خطيبها أو حبيبها أو حتى والدها أو أخوها أو رئيسها في العمل عليها أن لا تنظر إلى تصرفات الرجال فحسب بل يجب عليها أن تنظر إلى تصرفاتها أيضاً.

هناك أخطاء كثيرة ترتكبها المرأة في حياتها اليومية مع الزوج وتلك الأخطاء تؤثر على العلاقة الزوجية تأثيراً سلبياً. وهنا نود أن نذكر بعضها منها:

١ - تصرف المرأة وكأنها أم لذلك الرجل وتعامله معاملة الأطفال:

لا شك أن الإكثار من أي شيء يؤدي إلى نتائج سلبية، فالدواء مصنوع لمساعدة الناس على الشفاء إلا أن الإكثار من تناول الجرعات يؤدي إلى عكس ما هو متوقع وقد يؤدي إلى الموت. كلنا يعلم هذه الحقيقة.

عزيزي المرأة هل تذكرين قولك هذه العبارات للرجل الذي تحسين:

أ - لا تنسى أن تأخذ معيك محفظة النقود قبل خروجك من الدار .

ب - هل قمت بدفع فاتورة الماء والكهرباء؟

ج - الجو في الخارج بادراً جداً، لا تنسى أن ترتدي الملابس المناسبة.

- د - كم مرة قلت لك أن لا تترك المناشف المبللة على الأرض؟
- ه - الغذاء في المطاعم غير صحي وعليك أن تتجنبه وتناول في البيت.
- و - غداً عليك أن تذهب إلى المطار مبكراً ولا تتأخر عن موعد إقلاع الطائرة.

هذا الخطأ شائع جداً في الوسط النسائي وهو خطأ مدمر للعلاقة بينهن وبين الرجال. فالمرأة تعتقد أن الرجل لا يستطيع الاعتناء بنفسه أو ترتيب حياته. تعتقد أن الرجل غير مؤهل للقيام بذلك بنفسه وإنما يحتاج إليها لكي تدير وتدير حياته.

قد تقول المرأة (هذه حقيقة، فالرجل الذي أنا معه كثيراً ما يرتكب أخطاء أو ينسى أشياء مهمة جداً ولو تركه لوحده بدون ملاحظة لاتهار علينا سقف المنزل. لا بد لي من التدخل وترتيب الأمور).

قد يكون ما تدعوه المرأة حقيقة وله أساس من الصحة إلا أن ذلك ليس مجال بحثنا هنا، فما نود التركيز عليه وذلك لأهميته البالغة وتأثيره الفعال على العلاقة بين الرجل والمرأة هو التالي: عندما تعامل المرأة الرجل على أنه ضل صغير فإنه سيتصرف تصرف الأطفال. وإذا عاملته على أنه غير كفء فإنه سيتصرف على ذلك التحول.

هناك طرق كثيرة تتصرف المرأة من خلالها تصرف الأم وتعامل الرجل معاملة الطفل. ومن الأمثلة على ذلك:

أ - تقديم المساعدة الزائدة عن حدها للرجل حيث تقوم المرأة ببعض الأعمال نيابة عنه، تقوم بذلك الأعمال التي كان يبغى على الرجل القيام بها. كأن تقوم بالبحث عن قميصه الذي يود ارتدائه والرجل حالي لا يحرك ساكناً، أو أن تقوم بتعديل ربطة عنقه مع إطلاق بعض الانتقادات أو التعليقات الساخرة، أو قيامها باختيار الملابس التي سيرتدية الرجل في الصباح وتقوم بوضعها أمامه. تقوم بذلك بصورة دائمة ومستمرة.

ب - محاولة المرأة الحصول على بعض المعلومات وذلك عن طريق الظن والاعتقاد. تحاول المرأة التعرف على ما ينوي الرجل القيام به وما يريد وويرغب وذلك عن طريق الاعتقاد والظن مبتعدة عن أسلوب المباشرة الصحيح، كأن تقول:

- (أنا أعلم إنك ستعود إلى البيت جائعاً، هل تريد فاصولياً يابسة؟ أو فاصولياً خضراء مع رز إذا؟ هل تحب البامية بدل الفاصوليا؟ هل ترعب في الخروج لتناول الغداء في المطعم؟).

ج - اعتقاد المرأة بأن الرجل سينسى أموراً مهمة تتعلق به وتحاول تذكيره، كأن تقول له:

- (لا تنسى فاليوم موعدك مع طبيب الأسنان في الساعة كذا).

- (لا تنسى أن تمر على والدك بعد انتهاء العمل فقد طلب منك ذلك).

- (عند عودتك من العمل لا تنسى إخراج الكراسي والطاولة إلى الحديقة فالليوم سيكون عندنا ضيوف ويودون الجلوس في الخارج).

- (لا تنسى إقفال الأبواب وإطفاء الأنوار قبل الإيواء إلى الفراش ليلاً).

د - تعنيف المرأة الرجل ومعاملته معاملة الأطفال، كأن تقول المرأة

للرجل:

- (أين أنت ذاهب ؟؟ لا تعلم أن الجو في الخارج بارد جداً وعليك ارتداء ملابس واقية).

- (كم مرة يجب علي أن أذكرك بضرورة إطفاء الأنوار قبل الإيواء إلى الفراش ! لا تعلم أن فاتورة الكهرباء كانت عالية جداً بسبب إهمالك هذا!).

- (ليس من المستغرب أن تكون بطنه كبيرة ومتدليّة فإنك دائم الأكل بنته وشرافة ولا تعرف متى تتوقف عن الأكل?).

- (ما جرى لذاكرتك؟ لا تعلم أن ما تتحدث عنه غير صحيح، لا تذكر ما حصل بعد ذلك).

هـ - قيام المرأة بأمور كان المفترض أن يقوم بها الرجل . تصرف بالنيابة عنه . كثيراً ما نسمع النساء يقولن :

- (لو لم أقم أنا بذلك العمل لما تم إنجازه فأنا أعرف زوجي جداً) .

- (أكثر من مرة طلبت من زوجي أن يتصل بشركة الهاتف لإصلاح العطل . لم يقم بذلك وأنا قمت بذلك . من الآن فصاعداً أنا سأتولى مثل هذه الأمور) .

- (كلما قام زوجي بشراء ملابس للأطفال كانت النتيجة غير مسارة . من الآن فصاعداً سوف لن أسمع له بالقيام بذلك وسأقوم أنا بذلك المهمة) .

و - تصحيح المرأة أخطاء الرجل وتوجيهه . كأن تقول المرأة :

- (لا ، هذا غير صحيح فالرجل الذي قابلناه كان من منطقة كذا وليس كما تقول) .

- (إذا كنا سنذهب إلى بيت فلان في محافظة كذا فالافتراض أن نأخذ الطريق الفرعى بدلاً من الطريق العام إذا إنه أفضل وأقصر وعندما نصل إلى النقطة كذا فبدلاً من الاستدارة هناك عليك أن تستمر وبعد ذلك تقوم بالاستدارة عند النقطة كذا) . وهناك أمثلة أخرى كثيرة .

هذه أمور تقوم بها معظم النساء ولا شك إنها تؤثر على العلاقة تأثيراً سلبياً . السؤال هنا هو : هل أن المرأة تقوم بذلك لتجنيظ الرجل وتدفعه إلى العصبية وتوليد المشاكل وهل إنها تهوى المشاكل وتحاول جاهدة وبصورة دووية على إيجادها ؟؛ إذا كان الجواب بالشيء (وهو الجواب الصحيح إذ أن المرأة لا ترغب في ذلك) فما هو الدافع الحقيقي إذا ؟ .

إهداً عزيزتي المرأة ، وكن على ثقة من حب تلك المرأة لك وإنها تحاولن جاهدة إسعادك . لا شك أنك لا تحب مثل هذه الأعمال التي تصدر عن المرأة نعم لا شك إنها تثير اشمئزازك وتحرق أعصابك ، لا شك من ذلك إلا أنه عليك أن تعرف السبب الحقيقي الذي يدفع المرأة إلى مثل هذا التصرف . فلو كان

السبب عدواً نياً فلك كل الحق في الزعل والخصام والعصبية وحتى الفراق والابتعاد الأبدي عن تلك المرأة، كيف لا وإنها عيشة تقصر العمر. إلا أن الحقيقة ليست كذلك، إنها العكس بالضبط! نعم، فتصرف المرأة هذا طبيعي جداً وهو صادر من منطلق حبها لك! إنه تصرف جبيلاً عليه منذ الطفولة.

تعالى معي ولنعود إلى طفولة تلك المرأة ولننظر إليها وهي طفلة صغيرة، هذه الطفلة نشأت في بيت يضم أب وأم ومن المحتمل أخوة وأخوات. كان مثلها الأعلى في ذلك البيت هو والدتها وكانت دائمة النظر والمراقبة لتلك الوالدة التي كانت تعنى وتهتم بأمور المنزل، تهتم بجميع أفراد العائلة ومن ضمنهم زوجها، كانت تحاول توفير وتقديم المساعدة المستمرة للجميع

نشأت هذه الطفلة الصغيرة وتركت على هذه المبادئ والقيم وظلت أن دورها في الحياة هو كدور أمها التي كانت دائمة الاهتمام والسهير على راحة جميع أفراد العائلة ومن ضمنهم الرجل. وإذا كانت والدتها من النوع الذي ينسى نفسه ويسهر على راحة الجميع بصورة مستمرة فإن هذه الطفلة ستحاول أن تكون مثل والدتها عند الكبير وستظن أن الأعمال التي ذكرناها سابقاً والتي تؤثر على نفسية الرجل تأثيراً سلبياً هي أمور طبيعية ويجدر بها كزوجة القيام بها. تعلمت كل ذلك من أمها في الصغر وتحاول الآن أن تكون مثلها.

إعلم عزيزي القارئ إن مثل هذه التصرفات من قبل المرأة لها نتائج سلبية على الطرفين وليس على طرف واحد، طرفك فقط، نعم فتأثير ذلك على الرجل وبشكله مثل هذه الأمور يومياً سيجعل الرجل يعيش في حالة صراع نفسي وعصبي وبحضور الزمن فإنه سيعود على ذلك ويصبح إنساناً إتكالياً يعتمد على زوجته في القيام بكل الأمور (إنساناً كسولاً خاماً) والنتيجة إنه سيمقت ذلك وسيفقد حبه لتلك المرأة.

أما المرأة فإنها وبمرور الزمن ستصل إلى مرحلة ترى فيها كسل الرجل وإتكاله واضحاً وجلياً وهنا ستثور وتنقلب على ذلك الواقع الأليم، الواقع الذي

وبدون أية دراية كانت هي السبب في إيجاده، مسكين كل من الرجل والمرأة.  
قد يقول الرجل: (هذا الكلام صحيح إلا أنه لا بد من وجود أسباب أخرى  
تدفع المرأة إلى تصرفها هذا وتعاملني معاملة الأطفال).

الجواب هنا هو نعم، فالمرأة تقوم بمثل هذه الأعمال وتتصرف بهذه  
الشكل عندما تشعر بحاجتها إلى المزيد من حب الرجل.

تقول الزوجة وداد التي مضى على زواجها من حسين أكثر من عشرين  
عاماً: (عندما أشعر بأنني لا أحصل على الحب والرعاية الكافية من قبل زوجي  
فإنني أعود إلى تصرفني الأمومي، أبدأ بإعداد الطعام الذي يفضله زوجي، أقوم  
بنتنظيم حاجياته المنزلية وأبذل جهداً كبيراً لتوفير كل ما يحتاج إليه، الحقيقة ما  
أحتاج أنا إليه في ذلك الوقت هو المزيد من الحب والحنان من زوجي، أحتاج  
إلى تقربه مني أكثر، أحتاج إلى أن أشعر بأنه حبيب وليس زوج فقط).

هناك سبب آخر يدفع المرأة إلى هذا التصرف ألا وهو الخوف، خوفها أن  
يتركها الرجل. تحاول المرأة أن تشعر الرجل بأنه لا يستطيع تدبير حياته بنفسه  
 ولو تركها فإنه حتماً سيتهي في الرابع الخالي ويواجه الرمال المتحركة التي أكلت  
الكثير من الرجال. تلك الرمال التي كادت أن تؤدي بحياة الفارس المغوار  
عترة بين شداد. تصور المرأة أن قيامها بتلك التصرفات وجعل الرجل إتكالياً  
سوف يؤمن لها وجوده معها ولن يتركها أبداً.

وهناك سبب آخر لتصرف المرأة هذا وهو تصور المرأة بأن الرجل يحب  
ذلك. هذا التصور فيه نوع من الصحة، فالرجل الذي تربى على يد والدته  
التي اهتمت به لسنوات طويلة لن يمانع الآن في السماح للمرأة التي تعيش  
معه بالاهتمام به، خصوصاً إذا كانت والدته قد فضلت في اهتمامها به عند  
الطفولة.

عزيزي المرأة، قد يكون لتصرفك هذا بعض النتائج الإيجابية في البداية  
إلا أنه ومهما كانت الأسباب ومهما كانت الدوافع، فإن هذا التصرف وبدون أي

شك سيؤثر على علاقتك بالرجل تأثيراً سلبياً وقد يدمر تلك العلاقة، نعم قد يقود إلى الطلاق.

قد يحب الرجل في البداية ذلك النوع من التصرف من قبل المرأة إلا أن ذلك لن يستمر طويلاً وبالتالي فإن الرجل سيصل إلى حالة يرفض ذلك التصرف وقد يرفضك أيضاً، فالطفل في بداية حياته يعتمد على والدته في كل شيء وينتظر من والدته مساعدته في تدبير أموره إلا أن ذلك الطفل عندما يكبر قليلاً يبدأ بالتفكير في الاستقلالية والاعتماد على النفس. فكلنا نلاحظ الطفل يصل إلى مرحلة يحاول فيها ربط حذائه بنفسه ويرفض مساعدة والدته له يحاول أن يعني بمظهره الخارجي ولا يقبل أية مساعدة خارجية ولا حتى من والدته التي دامت على القيام بذلك في الماضي. قامت بذلك ولم يجد أية مقاومة أو رفض<sup>١٩</sup> ما الذي حصل الآن ولم هذا التصرف الجديد من قبل الطفل؟ الجواب هو أن ذلك الطفل وصل إلى مرحلة يحاول فيها أن يثبت لنفسه ولآخرين بأنه أصبح رجلاً وإنه يستطيع الاعتناء بنفسه ولم يعد بحاجة إلى أية مساعدة خارجية. هذه طبيعة الرجال، الاستقلالية والاعتماد على النفس.

لذلك فعندما تحاولين القيام بدور الأم مع الرجل فحتى لو أنه لم يفصح عن ممانعته وعدم رغبته في ذلك واستيائه فإنه لا بد من قيامه برفض ذلك التصرف. المسألة مسألة وقت لا أكثر. المصيبة قادمة ولا محال. وإذا لم تتوقف عن هذا فإنه سيرفضك أيضاً. هذه حقيقة ثابتة وعلى المرأة أن تدرك ذلك. عليها الابتعاد عن القيام بذلك، وإذا كانت قد ابتدأت بذلك فعليها التوقف حالاً قبل فوات الأوان.

لتنظر إلى هذه الحكاية وهي واحدة من آلاف الحكايات التي حصلت فعلاً. ذهبت محاسن البالغة من العمر خمسين عاماً إلى إحدى العيادات الخاصة وقالت للطبيب النفسي: (مضى على رواجي من خليل البالغ من العمر خمسة وخمسين عاماً أكثر من ثلاثين عاماً والآن اكتشفت أن له علاقة غرامية بسكرتيرته

البالغة من العمر ثمان وعشرين عاماً. لا أدرى ما الذي حصل لخليل وما الذي دفعه إلى مثل ذلك التصرف؟! طيلة سنوات الزواج كانت القناعة بادية عليه ولم يجد أي تذمر يذكر. لا شك إبني دلّعنه وقامت بجمع الأعمال نيابة عنه وكانت دائمة السهر على راحته حتى أنه ذات مرة اعترف وقال بأنه لم يحظ بمثل هذه العناية والاهتمام من قبل والدته عندما كان طفلاً صغيراً. الآن وبعد كل ما قدمته له يقول لي بأنه يشعر بالاختناق في حياته معي ويشعر بأنه واقع في مصيدة وبوأه استعادة حرفيته. المضحية أنه لم يستكثري طيلة حياتنا الزوجية، لا أدرى ما الذي دهاء؟.

بعد عدة أيام وبناء على طلب الطبيب النفسي ذهب الزوج خليل إلى عيادة الطبيب النفسي وتكلم فقال: (أشعر أنه آن الأوان لأن أفيض أمًا - والمقصود بها الزوجة - بمحببة أصغر سناً - والمقصود بها السكرتيرة - أشعر أنه لا بد لي من استعادة حرفيتي التي فقدتها في ذلك الزواج).

مأساة حقيقة حصلت ومن المحتمل حصولها في أية علاقة بين الرجل والمرأة، ظنت محسن أن تصرفها هذا سيعود على زوجها خليل بالراحة والسعادة إلا أن نتائجه كانت عكس ما توقعه، نعم حصل العكس.

عزيزي المرأة، لا تحاولي أبداً معاملة زوجك على أساس أنه إنسان غير كفوء وتحاولي القيام بكل شيء. تأكدي أنك إذا فرميتك بذلك واستمررت على هذا المنوال فإن الرجل وبمرور الزمن سيشعر بعدم الكفاءة وعند ذلك سيشعر بتحطم معنوياته النفسية ويفبدأ بالتصرف على أنه إنساناً غير كفوء فالمسألة كالتالي: تعامل المرأة زوجها على أساس أنه غير كفوء، يشعر الرجل بعدم الكفاءة ويكون ذلك من خلال قيام المرأة بالاهتمام بكل الأمور وكل ذلك مصحوباً بانتقادات المرأة المستمرة له. تتحطم معنوياته النفسية، يبدأ بالتصرف على أساس أنه إنسان غير كفوء، يصل بعدها إلى مرحلة الرفض لكل ذلك.

هذا خطير كبير على العلاقة، فالرجل وبطبيعته يشعر برجولته وقيمه من

خلال كفائه و من خلال الأعمال التي يقوم بها . أما إذا شعر الرجل بعدم كفاءته فإنه يصبح من الصعب عليه احترام وحب ذاته وكذلك احترام المرأة التي معه . إصرارك على معاملتك له بهذا الشكل ضمان أكيد لرفضه إياك ، وحتى أنت فسوف يقل احترامك في المستقبل لذلك الرجل وتعلمين منه ولا تودين معاشرته .

### هل هناك علاج ؟

الجواب هو نعم ، لنتنظر إلى ما قاله علماء النفس والاختصاصيون في مجال العائلة . يذكر هؤلاء أن المرأة التي تصر على معاملة الرجل معاملة الأطفال ، نرى الرجل بعد ذلك يبدأ بمعاملتها على هذا المثال . بعبارة أخرى يبدأ الرجل بالنظر إليها كأم ويبدأ معاملتها على هذا الأساس ومن المحتمل أن يؤثر ذلك على حياتهما الجنسية فلا يوجد رجل سوي يرغب في مضاجعة والدته في الفراش ، لذلك فإن نظرة الرجل الجنسية إلى المرأة ستتغير ويدرك من عينيه ذلك البريق وتلك الإثارة الجنسية ، سيحاول بعد ذلك الابتعاد عنها جنسياً .

وعلى الطرف الآخر فإن المرأة ستصل إلى نقطة تشعر فيها بعدم الانجذاب الجنسي لذلك الرجل . نعم كيف يمكن أن تكون منجذبة جنسياً إلى رجل لم يتمكن من القيام بأبسط الأمور مثل الاهتمام بملابسها أو مظهره الخارجي أو أشياء أخرى ؟ لتذكر هنا نقطة مهمة وهي أن النساء وبطبيعتهن ينجذبن إلى الرجل الكفء ، الرجل الذي يتمكن من القيام بأمور تجعل المرأة سعيدة وتشعرها بالحماية والاطمئنان معه .

لا شك أن الأمور المالية المتردية لها تأثير سلبي على العلاقة بين الرجل والمرأة ، وكذلك مما لا شك فيه أن تربية الأطفال والاهتمام بالأسرة تشكل أعباء ثقيلة ، إلا أنه وبالتأكيد فإن هذا الخطأ الذي ترتكبه المرأة ، خطأ معاملة الرجل معاملة الأطفال ، يشكل أكبر الأخطار على تلك العلاقة إذ أنه أكثر الآلات تدميراً .

ما الذي تفعله المرأة إذا ؟ هنا نورد بعض الاقتراحات التي تساعد المرأة

على التحول من أم إلى زوجة وحية.وها هي:

- توقفي عن القيام بأعمال المفروض بالرجل القيام بها، لا شك أن ذلك ليس بالأمر البسيط وخصوصاً بالنسبة للنساء اللائي يقمن بذلك، إنه أصبح كالإدمان إلا أن أفضل طريقة لمعالجة الإدمان هي التوقف حالاً.

إذا كان زوجك من الذين يعتمدون عليك في كل شيء فلا تفسحي المجال للقيام بذلك، فمثلاً إذا سألك عن المفاتيح فلا تهرب عن البحث عنها، دعوه يحاول ذلك بنفسه. وإذا أراد ارتداء ملابس للخروج إلى مكان خاص مثل حفلة أو ما شابه فلا تهربلي نحوه وتقتربى ما عليه لبسه دعوه يقرر ذلك نفسه، وهكذا عودي الرجل على النظام الصحيح، عوديه على الاعتماد على نفسه للقيام بأموره الخاصة، إفسحي له المجال.

قد تحدث بعض المشاكل في البداية وذلك بسبب عدم تعود الرجل على هذا النظام الجديد إلا أنه في المستقبل وبدون أي شك سيعود على هذا النظام الصحي وسيحبه. وبعبارة أخرى سيعود على الاهتمام بنفسه، وهنا نود أن نذكر المرأة بضرورة مراعاة واحترام الرجل أثناء ذلك.

- على المرأة أن تعامل زوجها على أنه إنسان كفؤ ويمكن الاعتماد عليه لا تحاولني تذكير الرجل بأشياء المفروض أن يتذكراها بنفسه، لا تحاولني أن تفكري له وبالنهاية عنه، دعوه يفكر لنفسه. عامليه على أساس كونه إنسان عاقل بالغ ذكي وذكاء عاليه ويمكن الاعتماد عليه.

تذكري أن ذلك الرجل من المحتمل أن يكون قد تعود على الكسل وذلك نتيجة للطريقة التي كانت متبعة في السابق، قد ينسى أشياء أو يهمل أشياء أخرى. عليك التزام الهدوء وضبط الأعصاب وعدم الضجر لا تحاولني توبينه أو التفوه بكلام جارح، في النهاية ستراءه يعتمد على نفسه وتحسن الأمور.

فمثلاً إذا كان عند زوجك موعد مهم يوم السبت القادم فلا تحاولني تذكيره

بذلك الموعد صباح يوم السبت، دعوه وشأنه. وإذا حصل ونسى ذلك الموعد وبدأ يالقاء اللوم عليك وثارت ثائرته، فما عليك فعله هو التزام جانب الهدوء والصمت في البداية ولا تحاولني أبداً توبخه أو اتهامه بالقصور لأن تقولي (إنك إنسان مهملاً وغير منظم)، التزمي الهدوء المؤقت وبعد ذلك يمكن أن تقولي (أنا آسفة لسماع ذلك الخبر - نسيانه لذلك الموعد المهم - أنا متأكدة من إمكانية ترتيب موعداً آخرأ بدل ذلك).

النتيجة أنه بعد أن ينسى مرة أو أكثر فإنه في النهاية سيضطر إلى تعويذ نفسه على التذكر وعدم النسيان مستقبلاً.

- على المرأة أن لا تستعمل لغة الأم عند تحدثها للرجل .

لا تكلمي الرجل كما تكلمين طفلاً صغيراً، وعندما تطلبين منه شيئاً فلا تحاولي التحايل عليه كتحايلك على طفل صغير، وإذا قام الرجل بعمل ما وأخطأ فيه فلا توبخيه، لا بأس أن يجعلي الرجل يشعر بفرحك وغضبك ولكن بصورة تختلف تماماً عن تلك الصورة.

- على المرأة أن تشاور مع الرجل في مسألة توزيع المسؤوليات وأن لا تقوم بالتطوع المستمر للقيام بأعمال هي في الأصل من صميم واجب الرجل توزيع المسؤوليات وتحديدها أمراً ليس بالسهل ولكن يمكن تحقيقه. وبعد أن يتم الاتفاق على تحديد المسؤوليات ويتحقق الرجل في مسألة ما فلا يجدر بالمرأة النهوض والقيام بذلك نيابة عنه.

يصعب على المرأة تقبل مثل ذلك وخصوصاً في البداية. لا شك أن الرجل سيرتكب أخطاء مقصودة وغير مقصودة، أخطاء تثير سخط المرأة وتحرق أعصابها .

عزيزي المرأة لا تحاولني أبداً التدخل من أجل إنقاذ الرجل وإنقاذ الموقف. صدقني أن الرجل ذكي ولديه الكفاءة والقدرة على التعامل مع أمور

الحياة بمفرده. تمالكى أعصابك واهدى وانظرى إلى النتيجة المتوقعة مستقبلاً، تلك النتيجة الإيجابية التي تساعد كثيراً في تقوية العلاقة بينكما.

- على المرأة أن تعرف على المواقف التي تحاول فيها القيام بدور الأم. يمكن للمرأة أن تقوم بإعداد قائمة تسجل فيها كل تلك الحالات. وهنا نقول للمرأة أن لا تستغرب من طول القائمة التي سترتها أمامها، نعم فالحياة مليئة بالمواقف اليومية.

أول خطوة لتغيير تصرف المرأة هو تشخيصها لتلك المواطن.

- على المرأة أن توازن على محاولاتها وأن لا تيأس.

لا تجزعى أيتها المرأة الفاضلة ولا تدعى تلك النتائج السلبية التي ستحصل في البداية تؤثر عليك وعلى نفسك. تحملى بالصبر وسترين النتيجة إن شاء الله. وما يساعدك على التحلى بالصبر هو تذكرك بأن الطريقة القديمة السائدة لو استمرت ولم يتم تعديلها فإنها وبالتأكيد ستؤدي إلى نتائج لا تحمد عوائقها.

## ٢ - تنكر المرأة لذاتها:

تنكر المرأة لذاتها وتقوم بوضع نفسها دائمًا خلف الرجل الذي تحب. تنسى نفسها وتنكر دائمًا بإسعاد الرجل الذي تحب ناسية أن سعادة الرجل تتحقق عندما يراها سعيدة. وهنا ومنعاً للبس نود أن نقول أن على المرأة أن تفكّر بإسعاد زوجها وهذه صفة ممتازة إلا أن ذلك لن يكون على حساب تعاستها.

هناك عدة طرق تنكر المرأة فيها لذاتها، ومن أهمها:

- تنازل عن مصالحها وهو اياتها وبدون سبب مبرر.

ها هي سوسن المثقفة التي تهوى الموسيقى والتي كانت تأخذ دروساً خصوصية من أجل تنمية تلك الموهبة. لراها وبعد أن التقى بسمير الذي لا يحب الموسيقى وبعد أن أعلنت الخطوبة، راها ومن باب تحاشي المثالك

تضطر إلى ترك تلك الهواية والموهبة. استمرت تلك الخطوبة أكثر من عام واستمر الحال على ما هو عليه، بعد ذلك اختلف الإثنان ولأسباب عديدة تم فسخ الخطوبة.

أول عمل قامت به سوسن بعد فسخ الخطوبة هو العودة إلى هوايتها الموسيقية وعادت ثانية إلى تلقي الدروس الخصوصية وهنا قالت سوسن: (لا أستطيع أن أعبر عن لعفتي للموسيقى) عادت إلى ما تحب في الأصل.

- تنازل المرأة عن أقارب وأصدقاء.

نرى مثل هذه الأمور تحصل كثيراً وقد يكون الرجل في بعض الأحيان على حق أما في أغلب الحالات فلا يكون هناك أي عدل أو منطق، إنها رغبة الرجل وعلى المرأة تنفيذها. يتبع كثير من الرجال هذا الأسلوب وذلك لأسباب خاصة بهم منها شعورهم بعدم الأمان في تلك العلاقة والخوف من أن تسيطر عليهم المرأة، لذلك يحاولون وبشدة الأساليب السيطرة على المرأة، ومن أحد هذه الأساليب هو منع المرأة من الاتصال بناس يحبونها ويحافظون عليها ويهتمون بها.

ما الذي يحصل للمرأة التي تنازل عن الأقارب والأصدقاء هو أنها تصبح معتمدة على الرجل اعتماداً كلياً في حياتها ويصبح هو مصدر الحب الوحيد بالنسبة لها. وكذلك ستتعزل المرأة تماماً عن الناس ولن تتمكن من الشكوى في المستقبل، هنا تصبح المرأة أسيرة الرجل وتلك العلاقة الزوجية ولا حول ولا قوة لها وتتنازل عن كل أحلامها التي خططت لها.

في إحدى الندوات العلمية تم سؤال مجموعة كبيرة من السيدات عن السبب أو الأسباب التي تدعوهن للتضييع والتنازل؟. لنتنظر إلى الأجرة التالية:

- (هذا ما يتوقعه الرجل، فهم ولآلاف السنين تعودوا على ذلك وأصبحت المسألة بالنسبة لهم أمراً مفظياً، يعتبرون النساء من الدرجة الثانية).

- (النساء أنفسهن تعودن على ذلك وقررن نسيان أنفسهن).

- (النساء أقنعن أنفسهن بأن ذلك الفعل هو من صميم الواجب. والتضحية تعني حرمانهن مما يرغبن فيه وعليهن تقديم مصالح الرجل على مصالحهن).

السؤال الذي يطرح نفسه الآن هو: (ما النتيجة المتوقعة من جراء تضحيات المرأة؟؛ عندما تقوم المرأة بكل هذه التضحيات فهي تتوقع بالمقابل حب الرجل إياها، قد يحصل ذلك أو قد لا يحصل. إلا أن ما يحصل بالتأكيد هو أن حب المرأة لنفسها وذاتها سبق كثيراً، إذ كلما تخلت المرأة عن هواية من هواياتها أو قامت بتضحية جديدة فإنها بذلك تقطع جزءاً من حبها لنفسها، وكلما تخلت عن حلم من أحلامها فهي تقطع جزءاً آخرأ وهكذا إلى أن يأتي يوم تشعر المرأة فيه بغراء داخلي كبير وتكون قد فقدت طبيعتها الأساسية وروح المرأة. هذا الشعور الداخلي تشعر المرأة فيه عندما تكون في حالة عصبية أو عندما تتباهى حالة حزن لأي سبب آخر. وهنا سيزداد غضب المرأة ولن يكون فقدانها الحب لنفسها فقط بل أن ذلك سيتعدى إلى شعورها نحو الرجل، ستفقد حبها واحترامها لذلك الرجل الذي صحت من أجله.

ما هو الحل إذا؟ علينا جميعاً أن نحكم جانب العقل وكذلك علينا أن نخلق نوازناً في علاقاتنا، فالعلاقة بين الرجل والمرأة ليست صراع قوى، أبداً إنها عكس ذلك، فالرجل العاقل عليه أن يحترم زوجته ويحبها وعليه أن يحاول تطويرها أو مساعدتها على التطور بدلاً من تطويقها ومحاولة السيطرة عليها. إنها زوجته وحبيبته ومن الجدير به أن يفتخر بها. والمرأ العاقلة أيضاً عليها أن تساند وتواءز زوجها الذي يحبها ويسهر على راحتها عليها أن توضع له ما تحب وترغب. عليها أن يجعل الأمور واضحة وجلية.

وهكذا فإن ما يقوم به الرجل من أجل المرأة وما تقوم به المرأة من أجل الرجل يصبان في قناعة واحدة وليس عدا فتوات، قناعة واحدة اسمها سعادة الأسرة.

### ٣ - تصرف المرأة تصرف الأطفال:

غالباً ما تصرف كثير من النساء تصرف الأطفال خصوصاً عندما يرغبن في الحصول على شيء ما من الرجل والسبب الرئيسي في هذا التصرف يعود إلى الطفولة حيث كانت تلك المرأة آنذاك تصرف بهذا الشكل للحصول على شيء ما من والديها. وعند الكبر فإنها وبطريق اللاوعي تسلك نفس السلوك مع زوجها وخصوصاً عندما تكون بحاجة إلى المزيد من الحب والعاطفة والتقدير.

تقوم المرأة بفعل ذلك بعدة طرق ومن أهمها:

- تظاهر بالبلادة أو الجهل بينما هي الحقيقة هي تعرف جيداً ما يجري حولها وكذلك تعرف الإجابة عن كل الأشياء التي حولها.

لا شك أن هذا التصرف من قبل المرأة يردع الرجل كثيراً حيث يجعله يشعر بأنه أذكي من المرأة ويرفع معنوياته النفسية إلا أن مردوداته سلبية، فالرجل يشعر بالراحة لأنه أثبت أنه هو المتفوق ولا مجال هنا لحبه للمرأة.

- تظاهر المرأة بالحزن والأذى النفسي بدلاً من إبداء شعورها الغاضب، كأن تلجم المرأة إلى البكاء في حالة الغضب، أو تلجم المرأة إلى إظهار غضبها عن طريق التبويز وتجمهم الوجه وذلك بدلاً من الإفصاح عما في داخلها، أو أن تلجم المرأة إلى الصمت المطبق وتحاول كتمان مشاعرها الحقيقية الغاضبة. هذه هي الطريقة التي تربت وتعودت عليها.

- تظاهر المرأة بالحيرة بينما هي في الحقيقة تعرف السبب والإجابة. هذا هو أسوأ ما يمكن للمرأة أن تفعله، التظاهر بالحيرة وعدم المعرفة بينما في الحقيقة هي تعي وتعرف كل ما يدور حولها.

فهـا هي أنسـة تطلب مـساعدةـ الإـخـصـائـيـةـ النـفـسـائـيـةـ وـتـقـوـلـ:ـ (ـإـنـيـ مـحـتـارـةـ وـلـاـ أـعـرـفـ مـاـ الـذـيـ يـجـرـيـ وـلـمـاـذـ؟ـ)ـ وـبـعـدـ عـدـةـ أـمـثـلـةـ مـنـ الإـخـصـائـيـةـ الـاجـتمـاعـيـةـ،ـ تـقـوـلـ أـنـسـةـ (ـزـوـجيـ يـخـوـنـيـ مـعـ اـمـرـأـ أـخـرىـ،ـ طـبـلـةـ فـتـرـةـ الـسـنـتـانـ الـمـاضـيـاتـ لـمـ

يتقرب مني ولم نمارس فيما الجنس، أشعر في متنه العاشرة، إنني فعلاً محترمة!).

سبحان الله، ما الحيرة هنا فهي تعرف تماماً ما يجري وما يدور حولها الأمور واضحة ولا تحتاج إلى عالم ذلك أو منجم، كل المطلوب هنا هو أن تتخذ أنيسة القرار المناسب وتتصرف تصرفًا فيه حكمة وعقل.

- تعامل المرأة زوجها وكأنه أب، ليس هناك أي خطأ أو عيب في أن تسمع المرأة للرجل بأن يهتم بها كما كان والدها يفعل ذلك معها في طفولتها، الخطأ هو اعتماد المرأة الكلي على الرجل والاستمرار في ذلك.

تتصرف المرأة على هذا النحو بعدة طرق منها متاداته كما كانت تنادي والدها، أو أن تجلس على ساقه وعلامات التبويز والتجهم بادية على وجهها (تحاول استدرار عطفه).

- تتكلم المرأة مع زوجها بأسلوب طفلة صغيرة تشتكى بدلًا من اتباع إسلوب زوجة. تقوم المرأة باتباع هذا الأسلوب عندما تكون خائفة من الإفصاح عن مشاعرها الحقيقية، أو إنها تخاف ردة فعل الزوج أو تتوقع رفض الزوج لطلبها.

هل لهذا التصرف أي تأثير على الرجل وعلى نفسه؟ الجواب هو وبدون أي شك نعم، التأثير السلبي طبعاً فالرجل سيحب ذلك التصرف من قبل المرأة في البداية ويبدأ تدريجياً بالشعور بأنه هو الأقوى دائمًا وهو المسؤول الوحيد عن تلك العلاقة وإن المرأة التي أمامه ما هي إلا طفلة صغيرة وليس امرأة وبذلك يفقد تدريجياً احترامه لها.

ونقطة أخرى هي أن مسؤوليات الرجل في الخارج كبيرة إذ أن عليه أن يواجه ذلك المجتمع ويكافح فيه كفاحاً شديداً (هذا نود أن نذكر القاريء الكريم بأن الحياة في الخارج بالنسبة لتفكير الرجل هي معركة حامية الوطيس وعليه الفوز فيها، إنها أشبه بالغاية وكما يقال إن لم تكن ذئباً أكلتك الذئاب). وكذلك

فإن المجتمع ذا شكل هرمي وأن الواجب يحتم عليه الكفاح من أجل البقاء في قمة ذلك الهرم)، وبما أن مسؤولياته كثيرة فهو لا يريد إضافة مسؤولية أخرى إلى تلك المسؤوليات الكثيرة. ومن هذا المنطلق فإن الرجل وبمرور الزمن سيتولد عنده شعور الاستياء والإمتعاض تجاه المرأة.

لذلك على المرأة أن تبتعد عن اتباع هذا الأسلوب الخاطئ، عليها أن تنظر إلى المواطن التي تتصرف فيها بهذا الشكل مع الرجل وتغيرها. فعندما تبدأ المرأة بالبكاء مستقبلاً عليها أن تسأل نفسها عن سبب ذلك البكاء، وبعد أن تجد الجواب عليها وقتها أن تقرر: هل الأفضل الاستمرار بالبكاء وكتب المشاعر الحقيقة أم إنها توقف عن ذلك البكاء وتبدأ بالتحدث إلى الرجل بعقل واحترام من أجل التغلب على تلك المشكلة؟؛ كذلك عندما تشعر المرأة بالحيرة وعدم المعرفة عليها وقبل أن تسمع لنفسها بالسقوط في هاوية الحيرة أن تسأل نفسها (إن لم أكن محترارة فما هو شعوري الحقيقي. أنا أعرف تماماً العلة الحقيقة فيها واضحة أمام ناظري فلم الحيرة؟!) وهنا تبدأ بالتصرف المعقول.

## الفصل الرابع عشر

### المحافظة على ديمومة الحب

#### إبقاء الحب حيّاً

إحدى عجائب التناقضات في العلاقات الغرامية بين الزوج والزوجة هي عندما تكون الأمور سائرة بصورة سليمة وممتازة وكل شيء على ما يرام والحب يملأ الجو من حولنا، نلاحظ فجأة أن أحد الطرفين إما الرجل أو المرأة يبدأ بالانكماش ويحاول الإبعاد عن الطرف الآخر. أو نبدأ عليه بعض ردود الفعل القاسية والغير ودية.

وهنا ندرج بعض الحالات، وطبعاً فإن هذه الحالات تنطبق على المرأة مثل انطباقها على الرجل.

١ - قد يعيش الزوج حالة حب وهياج بزوجته وفجأة وبدون أي سبب نراه في صباح اليوم التالي يشعر بنوع من الاستياء وعدم الرغبة في التقرب من زوجته.

٢ - قد يكون الزوج واقعاً في غرام زوجته وقلبه مفعماً بالحب والعاطفة، وفجأة يشعر بعدم قناعته بالوضع الذي هو عليه ويدأ بالإكثار من الصلبات والتذمر.

٣ - يعيش الزوج حالة حب عظيمة ولا يمكن له أن يتصور نفسه بعيداً عن زوجته، وفجأة يتولد عنده شعور الجدل والشجار وعندها يبدأ بالتفكير في

إنهاء تلك العلاقة والشرع في الطلاق.

- ٤ - قد يقوم الزوج بعمل شيء عظيم والهدف منه إسعاد زوجته، إلا أنها وبدلاً من شعورها بالسعادة تشعر بالاشمئزاز، والسبب في ذلك هو تذكرها قيام زوجها في الماضي بعمل ما أزعجها وأغضبتها.
- ٥ - قد يكون الرجل في حالة حب وهمام وإعجاب شديد بزوجته وفجأة يشعر برغبته في الابتعاد عنها. وعندما تقترب الزوجة منه يشعر وقتها بقشعريرة جلدته.
- ٦ - يشعر الرجل بالسعادة مع زوجته وفجأة يشعر بقلق شديد وعدم راحة، أو يشعر بعدم قدرته على الحصول على ما يريد.
- ٧ - قد يشعر الرجل بالثقة التامة تجاه حب زوجته له وفجأة يساوره القلق والاضطراب.
- ٨ - قد يكون الرجل في حالة كرم وسخاء وفجأة يتوقف عن الإنفاق ويبدأ بتوجيه الانتقادات لزوجته ويتولد لديه شعور الغضب وحب السيطرة.
- ٩ - قد يكون الرجل متعجباً جداً بزوجته ولكن لمجرد تعليق بسيط صدر منها لم يعجبه نراه يفقد ذلك الإعجاب بزوجته ويراه في امرأة أخرى.
- ١٠ - يرغب الزوج بمضاجعة زوجته، ولكنه لا يود القيام بذلك عندما تطلب هي منه.
- ١١ - تكون لدى الرجل ثقة عالية بنفسه ومقتنع تماماً بحياته الزوجية، وفجأة يتولد لديه شعور عدم الثقة وكذلك شعور إهمال زوجته له.
- ١٢ - يكون الرجل شغوفاً لرؤية زوجته، وعندما يلتقي بها يشعر بخيبة أمل واكتئاب وإحباط وتعب وفتور عاطفي. والسبب في ذلك هو قول الزوجة شيئاً بسيطاً لم يعجبه ولم يكن له وقع جيد على مسامعه.

عزيزي القارئ / عزيزتي القارئة قد يكون أحد منكم لاحظ شريك الحياة

وهو يصر بعض الحالات التي ذكرناها. توقف هنا لحظة وحاول أن تذكر تلك الحالة التي تغير فيها شعور ذلك الشريك وتوقفه عن عطاء الحب الذي عهده منه، ذلك الحب الذي تستحقه وتحتاجه. تذكر حالات التغير النفسي المفاجئة والتي لم تر لها أي سبب معقول.

من الشائع جداً بالنسبة لزوجين يعيشان معاً تحت سقف واحد في حالة حب، يصبحان يوماً ما وهما يشعران إما بالكره أو بالإبعاد وتحصل بينهما مشاكل جديدة.

هذه التحولات تكون محيرة إلا أنها موجودة وبصورة شائعة، وإذا لم نعرف السبب الحقيقي وراء هذه التحولات عندما نظن بأننا مجانيين أو يمكن أن نظن بأن ذلك الحب العظيم قد مات ووصلت الأمور إلى طريق مسدود، أو أن شريك الحياة شخص مخادع كذاب.

إلا أنه ولحسن الحظ فإنه يوجد هناك شرح وتحليل يوضح هذه التحولات والسبب الحقيقي وراء ذلك. فعندما تكون مغموريين في الحب فإن ذلك الحب يجعل معه تسلالات عديدة حول حقيقة مشاعرنا التي نحن غير واثقين تماماً منها. مشاعر غامضة غالباً ما تكون من تأثير الماضي. نشعر بالحب وعظمته ولكن في اليوم التالي تكون خائفين وغير واثقين من ذلك الحب. هل هو حب حقيقي ودائم أم إنه حب مؤقت أشبه بسحابة تمر ولا تثبت أن تحرك وتبتعد. شعور الخوف من حصول مشاكل مستقبلية، قد تقلب هذه المشاكل كل الأمور رأساً على عقب وتحول تلك العلاقة الجميلة إلى جحيم مستعر.

عندما نشعر بحبنا لأنفسنا أو بحب الآخرين لنا ونعيش في غمرة ذلك الحب، نلاحظ ظهور مشاعر خوف خفية في داخلنا وتبداً بتطويق ذلك الحب وحصره ومن ثم السيطرة عليها لفترة مؤقتة قد تطول أو تقصر

في تلك الفترة نشعر بالضجر والاستياء والقلق وعدم الاستقرار النفسي وتتغير تصرفاتنا فتقلب من عطف وحنان وعاطفة وحب إلى غضب وانتقاد

ومطالبة وأعصاب متوتة. مشاعر لم نتمكن من التعبير عنها ولم نمارسها في الماضي. تظهر هذه المشاعر وتطفو عندما نشعر بالأمان في علاقتنا.

الحقيقة أن هذه المشاعر تكون في الأصل مخزونة ومتجمدة في عقلنا الباطن والذي نطلق عليه اللاوعي، مخزونة هناك ولم يؤثر عليها أي شيء إلى أن جاء هذا الحب الجديد فأذابها وحولها من حالة التجمد إلى حالة السيولة، سالت وبدأت بالتدفق وبعد ذلك تهيمن علينا وعلى علاقتنا في تلك الفترة.

تبعد تلك المشاعر وكأنها كانت تتظر منا أن نشعر بالحب، ومتى ما شعرنا بذلك الحب تستيقظ وتبدأ بشق طريقها، تتحرك وتسيير في داخلنا وتسيطر علينا.

وهنا علينا أن نعرف كيفية التعامل مع هذه المشاعر والسيطرة عليها، وإذا نجحنا في هذا المسعى فإننا نتمكن من الانتصار على تلك المشاعر ومن ثم العودة إلى وضعنا الطبيعي، شعور الحب والسعادة.

ولكن إذا فشلنا في مسعانا هذا ولم نتمكن من السيطرة على تلك المشاعر السلبية، فإن هذه المشاعر ستستمر وتبقى مسيطرة علينا وعلى تصرفاتنا ونبعد عندها وكانت أصبغنا أعداء أكثر من كوننا أحباء وشركاء حياة. وما يحصل بعد ذلك هو وبدلاً من محاولة التغلب على تلك المشاعر التي قلبت حياتنا إلى جحيم، نحاول التخلص منها وذلك عن طريق إخفائها.

#### كيفية ظهور المشاعر المخزنة:

المشكلة هي أن تلك المشاعر عندما تأتي إلينا وتظهر على تصرفاتنا فإنها لا تصرح عن نفسها ولا تقول: [مرحباً، أنا مشاعرك المخزنة من الماضي]. وهنا نود أن نقول أن تلك المشاعر قد خروجها من العقل الباطن (اللاوعي) إذا كانت تتعلق بذكريات الطغولة التي كانت مليئة بالإهمال والرفض والحزن، فإن شعور الرجل يكون إهمال زوجته ورفضها إياه، وعندما يبدأ بالتآلم والمعاناة مثلما شعر في طفولته.

لا تظهر مشاعر الماضي عندما تكون في حالة حب فقط، بل تظهر في أوقات أخرى. أوقات تكون فيها نشعر بسعادة وهناء وقناعة؛ في مثل هذه الأوقات الإيجابية نرى الأزواج يختلفان وتحصل بينهما مشاكل لا يمكن أن تجد لها سبباً حقيقياً آخرًا غير تلك المشاعر.

وهنا نذكر بعض الأمثلة على تلك المشاكل والاختلافات والمشاحنات التي تحصل في مناسبات سعيدة. فقد تحصل خلافات بين الزوجين عند انتقالهما إلى منزل جديد، أو عند ترتيب المنزل وإعادة فرشه بأثاث جديدة. أو حضور حفل تخرج أحد أفراد العائلة. أو حضور مناسبة دينية، أو حضور حفلة زواج، أو استلام هدية، أو القيام برحالة، أو إقامة احتفالات، أو شراء سيارة، أو أشياء أخرى لها علاقة بالعائلة.

نرى في كل هذه المناسبات السعيدة أحد الأزواج أو كلاهما تحصل عنده ردة فعل غريبة أو تغير في مشاعره وتصرفاته لا يعرف هو شخصياً سبباً صافياً وجيهأً يبرر ذلك. وقد يحصل هذا الشعور قبل أو حلال أو بعد تلك المناسبة السعيدة.

إذا عرفنا مسألة المشاعر الخفية وظهورها فإنه يسهل فهم الألم الذي نشعر به بسبب تصرف الطرف الآخر في العلاقة الزوجية، فعندما نشعر بالإزعاج فإن حوالي ٩٠٪ من ذلك الإزعاج سببه الماضي وليس له آية علاقة بالسبب الظاهري لذلك الإزعاج وإن ١٠٪ فقط هي نتيجة ذلك السبب الظاهري.

فعلى سبيل المثال فإذا قام أحد الزوجين بتوجيه نوع من الانتقاد للمطرف الآخر فقد يسبب ذلك إزعاجاً بسيطاً، وبما أن الزوجين بالغان وعاقلان فإنهما سيدركان بأن المطرف الناقد لا يقصد حقيقة ما قاله. وإن ما قاله كان نتيجة للتعب والإرهاق بسبب مشاكل اليوم التي مر بها. هذا التفهم يساعد على التخفيف من حدة ذلك الانتقاد والتخفيف من تأثيره على المطرف الذي تم توجيه الانتقاد إليه.

ولكن قد يكون لهذا الإنقاذ تأثيراً بالغاً على نفس الشخص في يوم آخر وفي مجلس آخر، الإنقاذ هو نفسه ولم يتغير فيه أي شيء إلا أنه كان خفيفاً في المرة الأولى ولم يكن له وقعًا كبيرًا في نفس ذلك الشخص، وفي المرة الثانية كان له تأثيراً بالغاً، فما الذي حصل؟! ما حصل هو أن ذلك الشخص عندما سمع ذلك الإنقاذ كان يعاني من تجربة حصلت له في طفولته. تجربة مريرة ألمته كثيراً، وعندما سمع ذلك الإنقاذ تألم كثيراً وذلك لأنه في الحقيقة كان قد تألم في طفولته كثيراً عندما مر بتلك التجربة المريرة.

وفي هذه الحالة نرى صعوبة التفاهم بين الزوجين وتصبح هناك مشكلة حقيقية.

كيف يمكن أن نوازن بعضنا البعض؟

عندما تطفو ذكريات الماضي فإن الرجل بطبيعته يلتجأ إلى حالة السكوت والانطواء وعندها يصبح شديد الحساسية ويحتاج إلى مزيد من تقبل المرأة له.

أما ذكريات الماضي فتطفو عند المرأة عندما تكون المرأة في حالة معنوية متدهورة وتشعر بالتعاسة، وما تحتاجه المرأة في هذه الحالة هو رعاية الرجل الفائقة واهتمامه الشديد بها.

يساعد هذا التفهم على السيطرة على تلك المشاعر المخزونة عند ظهورها وخروجها، فإذا حصل موقف ما بين الرجل والمرأة ونتج عن ذلك موقف ألم واستياء وانزعاج فيمكن عندها أن تذكر أن معظم ذلك التأثير لم يكن في الحقيقة ما قاله أو فعله الزوج / الزوجة، بل أنه في الحقيقة كان نتيجة لمواقف مشابهة حصلت في مرحلة الطفولة وأثرت في النفس وبقيت ذكرها عالقة في العقل الباطن.

وفي مثل هذه الحالة فبدلاً من أن يثور الإنسان فإن خير ما يفعله هو أن يحاول امتصاص ذلك الغضب وعدم التفوه بكلام قد يندم عليه مستقبلاً، أو

القيام بعمل أرعن أهوج يؤثر تأثيراً سلبياً على تلك العلاقة، خير ما يمكن عمله هو التزام الهدوء ورباطة الجأش.

تذكر عزيزي القارئ وعزيزتي القارئة أن ما أغضبك في الحقيقة ليس تصرف شريك الحياة بل ما حصل لك في الماضي.

دعونا نلقي نظرة على بعض الأمثلة التي تمت مناقشتها خلال احدى الجلسات النفسية في أحد المراكز فقد ذكر هؤلاء الأشخاص حقيقة ما حصل لهم:

١ - شعر الزوج يأنزعاج شديد واستياء بالغ عندما قامت زوجته بعمل ما. وبعد تفكير عميق اكتشف أن السبب الحقيقي وراء ذلك الشعور، شعور الغضب والاستياء لم يكن لما قامت به الزوجة بل إنه سيطرة والدته التامة عليه عندما كان طفلاً، وقد تزامن فعل الزوجة مع تذكره لتلك السيطرة المزلمة الذكرى.

٢ - قضى الزوجان ليلة هانئة سعيدة وفي صباح اليوم التالي نسي الزوج أن يقوم بعمل ما كانت الزوجة قد طلبت منه القيام به. غضبت الزوجة غضباً شديداً واشتباكاً في معركة حامية الوطيس. وبعد ذلك غضب الزوج غضباً كبيراً وبداً يفكر بإنها تلك الرابطة الزوجية؛ والسبب الحقيقي الذي دفع الزوج إلى التفكير بالطلاق هو تذكره لحالات الشجار الكثيرة التي كانت تحصل بين والديه والتي آلمته كثيراً في ذلك الوقت. هذا هو السبب الحقيقي وليس تلك الواقعة التي حصلت بينه وبين زوجته. التزامن هو الذي أشعل الفتيل وأثار الزوج.

٣ - كان الزوج منهماكاً في عمله في المنزل، فهو مهندس مشاريع وأمامه مشروع يجب عليه إنجازه في اليوم التالي. إنهماك الزوج بالمشروع أثار الزوجة وأغضبها كثيراً، لا شك أنها تفهم موقف الزوج وطبيعة عمله، إلا أنها لم تتمكن من السيطرة على أعصابها. لم يكن السبب الحقيقي هي

غضبها هذا هو انهماك زوجها في ذلك المشروع أبداً، فالسبب الحقيقي هو تذكرها غضبها الشديد على والدها في فترة طفولتها. فقد كان والدها يتركها لفترات طويلة مع زوجته الظالمة وكانت تشعر وقتها بالإهمال والضعف، التزامن بين ما حصل في الماضي وما يحصل في الحاضر.

٤ - تعرف أحد الشبان على شابة وبعد فترة حب وسعادة أخبرها بنته في خطوبتها والاقتران بها، في اليوم التالي تغيرت حالة الشابة النفسية واختفت تلك المشاعر العاطفية ولم تعد تشعر بأي حب أو عاطفة تجاهه. التبدل في حالة الفتاة النفسية لم يكن بسبب عزم الشاب على خطوبتها والاقتران بها، كان بسبب تذكرها قسوة والدها تجاه والدتها. التزامن أيضاً هو الذي سبب ذلك.

#### تأخير الأعمال ونتائجها:

[لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد] حكمة بلية يمكن تطبيقها والاستفادة منها في كل جوانب الحياة ولها علاقة قوية جداً في الحياة الزوجية وفي طبيعة العلاقة بين الرجل والمرأة.

قد يشعر الرجل برغبته في الحصول على شيء ما، وعندما يتطلب ذلك من المرأة وتقوم هي بالرفض فإنه في البداية يستمر في المحاولة وتستمر هي في الرفض لفترة من الزمن وبعد ذلك يستسلم الرجل ويتوقف عن المحاولة.

ما يحصل أثناء ذلك في داخل الرجل هو في بداية الأمر شعوره بالإستياء والإزعاج وبعد ذلك يتغير شعوره ويبدأ الرجل بشعور بالغضب. يستمر شعور الغضب هذا عند الرجل طيلة فترة المحاولة ويكون في بعض الأحيان ظاهراً عليه وعلى تصرفاته. وعندما يصل الرجل إلى حالة اليأس والاستسلام مما يفعله هو إخفاء ذلك الغضب والإستياء ودفعه في عقله الباطن والتعايش مع الواقع. نعم ينس الرجل ما فعلته المرأة ولم يسامحها على ذلك، وكذلك فإن ذلك الغضب والإستياء لا زالاً في داخله إلا إنهمما الآن مخفيان ولا تراهما ولا تشعر

بوجودهما المرأة. وعندما تكون المرأة مستعدة للقيام بذلك العمل، نرى الرجل وبدلاً من أن يتباhe شعور الفرحة والسعادة، نراه في حالة غضب ورفض شديد لـما عرضته المرأة عليه.

ما حصل هنا هو عندما عرضت المرأة عليه ما أراد منها أصلاً ولم يحصل عليه فإن فعلها هذا أيقظ ذلك المارد الجبار الموجود في عقله الباطن [الغضب والإستياء] والذي كان بسبب رفضها لطلبه وعانيا منه لفترة من الزمن، أيقظه وساعدته على الانتقال من العقل الباطن إلى العقل الظاهر (من اللاوعي إلى الوعي).

رفض الرجل لعرض المرأة هو عبارة عن قول الرجل للمرأة (لقد عانيت من هذا الموضوع فترة من الزمن، وسبب معاناتي هو رفضك. آن الأوان لك أن تعاني مثلكما عانيت ولا تتوقعني مني الموافقة والقبول) مبدأ العدل حسب تفكير الرجل.

تحقيق رغبة الطرف الآخر يقابلها حب وتقدير وسعادة، أما التأجيل وخصوصاً إذا لم يكن هناك سبب قوي ومعقول فإنه يولد لدى الطرف الآخر عدم تقدير وازعاج. وحتى لو تم تحقيق تلك الرغبة في وقت لاحق فإن التأجيل وعلى أقل تقدير يقلل من قيمة ذلك العمل.

### أصول الحب:

الحب مثل الحديقة. إذا أردنا لتلك الحديقة أن تكون غناءً وذات منظر جميل فعلينا الاهتمام الدائم والعناية بها، علينا الاستمرار بسقيتها بالماء، علينا إصلاح التربة وجعلها خصبة وكذلك علينا بذر البذور وغرس الفسائل. علينا تنظيف الحديقة والتخلص من الأعشاب الذابلة وقص الأغصان. علينا الاهتمام الدائم وذلك بملاحظة جميع أركان الحديقة.

ذلك الحب، علينا أن نفهمه ونفهم فصوله وتقلباته المختلفة ومن ثم مراعاته.

لتتكلم عن هذه الفصول الأربع:

## ١ - فصل الربيع:

أحلى الفصول، في هذا الفصل يتم العثور على الشخص المناسب ونفع في الحب وتنعم بذلك الشعور العظيم. في هذا الفصل نشعر بالسعادة (الابدية) ولا يمكن لنا أن نفكر أو حتى نتصور العيش بعيداً عن ذلك الشخص، إنه وقت الحب والبراءة.

يشعر الإنسان بأن هذا الحب هو أزلي ولا نهاية له، يكون لهذا الوقت جماله العجيب وتكون فيه الأمور على خير ما يرام، الكمال في كل شيء. [الكمال لله وحده].

في هذا الفصل لا نرى ولا نشعر بأنخطاء بعضاً البعض. فكل ما نقوم به عظيم وله وقع هائل علينا وعلى معاشرنا. إنها سعادة أبدية.

إلا أن الحقيقة غير ذلك فلا بد وأن يأتي الفصل التالي، فصل الصيف.

## ٢ - فصل الصيف:

هذا الفصل يختلف عن فصل الربيع ففي هذا الوقت يدرك الإنسان أن صاحبه/ صاحبها ليس بدرجة الكمال التي ظنها في السابق. يبدأ بصلاحة الأخطاء في شخصية وتصرفات ومظهر الطرف الآخر. أخطاء تنقله من درجة الكمال وتضعه في درجة أقل من ذلك. يبدأ الإنسان يشعر بأن صاحبه ليس ملائكة بل إنساناً مثل بقية الناس الآخرين وفيه عيوب. بل قد تصل المسألة إلى التصور بأن ذلك الشخص يتسمى إلى عالم آخر يختلف عن عالمنا المعهود وهنا تظهر على السطح تصرفات جديدة، تصرفات تؤدي إلى الإنزعاج والاسيء وتوتر الأعصاب وظهور مشاكل.

في هذا الفصل على كل من الرجل والمرأة العمل الجاد على إصلاح

تلك الأخطاء والتعامل معها. مثلها مثل الحشائش في الحديقة؛ تلك الحشائش التي تحتاج إلى إزالة، وجود أشجار أخرى شارفت على الجفاف والموت وتحتاج إلى سقي وعناية.

تقديم الحب واستلامه في هذا الفصل لم يعد بتلك السهولة التي كان عليها في الفصل السابق أي فصل الربيع. هنا يوقن الطرفان أن السعادة التي ينعمان بها ليست أزلية وأن هناك مجال واسع للتعاسة.

في هذا الفصل تحصل لكثير من الأزواج والزوجات حالة عدم رؤيا واضحة وعدم تصديق لما يحصل، إنها صدمة كبيرة فقد توقيعوا في البداية ربيع دائم وفجأة اصطدموا بالواقع المرير. الواقع الذي يقول أن الحياة ليست بتلك السهولة وإنها مليئة بالمشاكل.

وبعد أن تستمر المشاكل يبدأ كل منهما بألقاء اللوم على الطرف الآخر.

لا يعلمان أن الحب يحتاج إلى بذل جهد كبير وعطاء للحصول عليه ولابقائه ببريقه.

في هذا الفصل يحتاج الإنسان إلى تلبية احتياجات الطرف الآخر وكذلك يحتاج إلى طلب الحب الذي يرتجيه ويحتاجه والحصول على ذلك الحب. فالحقيقة تقول أن السعادة والحب لا يأتيان بصورة تلقائية بل إن ذلك يحتاج إلى بذل جهود كبيرة من قبل الطرفين، الرجل والمرأة.

### ٣ - فصل الخريف:

بعد كل الجهود التي بذلها الطرفان في فصل الصيف، يأتي بعد ذلك فصل الخريف، فصل الحصاد. نعم فصل الحصاد، فيبعد أن أيقن كلي من الرجل والمرأة حقيقة المواقف بينهما وبعد أن بذلا جهوداً كبيرة وجباره للإصلاح والتغلب على تلك المواقف فقد حان الوقت للتشعّم والعيش برعد وهناء.

فصل الخريف هو وقت قبول الرجل والمرأة بعضهما البعض على ما هو / هي عليه وبمعنى آخر قبول الجوانب الإيجابية والسلبية وفهم بعضهما البعض، إنه وقت الحب والراحة.

#### ٤ - فصل الشتاء:

ليت فصل الخريف يستمر أو على الأقل يطول، الحقيقة تقول أن هذا الفصل لا بد وأن يمضي ويفسح المجال لفصل الشتاء. فلا بد للجو أن يتغير ويأتي فصل الشتاء الذي تكون فيه درجة الحرارة قليلة ويكون فيه البرد قارساً، وتسقط فيه أوراق الأشجار المظللة وتکاد الحياة فيه تنعدم. إنه فصل الإنكماش والتجميد، إنه الفصل الذي تحر فيه العلاقة بين الرجل والمرأة بمرحلة فتور وبرود. إنه الوقت الذي تظهر فيه تجارب الماضي المخزونة في العقل الباطن وتؤثر على تصرفاتنا تأثيراً سلبياً. إنه الفصل الذي يعني فيه الرجل ويقرر الانسحاب والانعزal وبعد ذلك دخوله ذلك الكهف الذي لا يسع لأكثر من شخص واحد. إنه الوقت الذي تكون فيه المرأة منهارة الأعصاب وتهبط معنوياتها النفسية ومن ثم تتدلى إلى ذلك البئر وترتطم بالقعر. إنه الفصل الذي تكون فيه الحياة صعبة المعيشة وتكثر فيه المشاكل وتتوقف فيه كل سبل الاتصال بين الرجل والمرأة.

وكذلك فإنه الفصل الذي يسبق أحلى الفصول وأجملها، فصل الربيع.

فكما نعلم جميعاً فإن بعد كل عسر يسر، وبعد كل ظلام نور وضياء ساطع.

هذه هي الحياة وعليها تقبلها والتعايش معها بحلوها ومرها، إنها الحقيقة وعليها تقبلها على شكلها المعهود. علينا أن لا نخداع أنفسنا ونتصور أن هناك كمال في الحياة، لا بد أن يكون هناك أوقات سعيدة وأوقات عصيبة. نعم هذه هي سنة الحياة وعليها تفهمها وتقبلها. المهم علينا أن نعلم ذلك ونحاول أن

نفهم بعضنا البعض وكذلك اختلافاتنا السايكولوجية الطبيعية الموجودة فينا. علينا أن نحب بعضنا البعض ونتسامح ولا نحاول أن تكون جائزين في حكمنا على بعضنا البعض، علينا قبل إطلاق حكمنا على أي مسألة التتحقق من ذلك الموضوع. علينا أن نضع في الحسبان إمكانية سوء فهم من جانبنا، نعم فنحن بشر وقد نسيء الفهم أحياناً، والإنسان هو إنسان يخطيء ويصيب، والتسامح كريم. وهناك في اللغة الإنجليزية عبارة جميلة تدل على ذلك أيضاً، والعبارة تقول : (Give the benefit of the doubt) لنحاول فهم بعضنا البعض وكذلك نفسح المجال لاحتمالية سوء الفهم ولتسامح بعضنا البعض ونحاول أن نعيش حياتنا بصورة أفضل من السابق.

## خاتمة الكتاب

كما لاحظت عزيزي القارئ من خلال قراءتك لهذا الكتاب فإن الهدف الأساسي الذي نصبو إليه هو معرفتنا الحقيقة لأنفسنا ولشريك / شريكة الحياة وكذلك التعرف على طبائعنا المختلفة. وكل ذلك يمكننا من تحسين قدراتنا وقابلياتنا على التحدث إلى بعضنا البعض والحصول على ما نريد والعيش بسلام وحب والتخلص من المشاكل التي عانينا منها في السابق ولم نعرف الطريقة الصحيحة لتجنبها أو التخلص منها.

الآن وبعد أن انتهينا من قراءة الكتاب يمكنني أن أقول لك أيها القارئ الكريم وأيتها القراءة الكريمة إنكما مهيان لأن تتعما بعلاقة أفضل بكثير من السابق وعندكما السبب الكافي للشعور بالأمل. ويمكنكما أيضاً المرور بتقلبات الفصول الأربع القاسية بسلام وأمان.

كل ما أود أن أذكر به هو أن العلاقة تتباها أربعة فصول مختلفة. ففي فصل الربيع تكون الحياة سهلة وعذبة، أما في فصل الصيف فتكون الحياة قاسية وعليها أن نبذل فصارى جهدنا من أجل التغلب على تلك المصاعب.

وفي فصل الخريف نشعر بالكرم الفياض وإشباع الرغبات. أما في فصل الشتاء فتشعر بالفراغ الداخلي وعدم الأمان.

قد ننسى كل المعلومات التي قرأتها في هذا الكتاب والتي تحتاج إليها في فصل الصيف. تلك المعلومات التي تعينا على معرفة كيفية بذل الجهد والعمل

الصحيح من أجل إصلاح الأخطاء الموجودة، وفي فصل الشتاء قد يذهب وينلاشى ذلك الحب الذي شعرنا واستمتعنا به في فصل الربيع.

في صيف العلاقة وعندما تتعسر الأمور ولا يحصل الإنسان على الحب الذي يحتاجه، قد ينسى كل شيء قراءه وتعلم من هذا الكتاب، فيعود إلى تصرفاته القديمة ويبدأ كعادته القديمة بإيقاع اللوم على الطرف الآخر (شريك الحياة) وذلك عند حصول أية مشكلة ناسياً بذلك الأسلوب الصحيح الواجب اتباعه لتنمية العلاقة الزوجية.

وفي شتاء العلاقة قد يشعر الإنسان بفقدان الأمل ويبدأ بلوم وتعنيف نفسه، ناسياً كيف عليه أن يحبها ويعذري ذلك الحب ويحب الآخرين، وقد يصل الإنسان إلى الشك في نفسه وفي شريك حياته ويفقد الأمل في كل شيء.

كل ذلك ما هو إلا جزء من الدورة الطبيعية، فقبل أن يطلع علينا الفجر وتشرق نور الأنوار فلا بد أن يسبقها ظلام.

كي ينجح الإنسان في حياته وفي علاقته الزوجية عليه أن يفهم ويتقبل الفصول الأربع للعلاقة.

يكون الحب بعض الأحيان كبيراً ويملاً كل جوانب المترزل، إنه موجود في كل مكان، ولكن في أوقات أخرى يضعف ويقل وجوده والأجل إنعاشه وتنقيتها على الرجل أو المرأة أو كلاهما بذل الجهود الحثيثة المستمرة.

يشعر الإنسان أحياناً بامتلاء قلبه بالحب، وأحياناً أخرى يشعر بفراغ بقلبه من ذلك الحب. يجب على كل منا أن لا يتوقع من شريك الحياة أن يكون في حالة استعداد دائمة لتقديم الحب واستسلامه وكذلك علينا أن نتذكر ما قرأتناه وفهمناه ومن ثم تطبيقه.

عملية التعليم لا تتطلب من السماع والتطبيق فقط، ولكن تتطلب أيضاً النسخان ومن ثم التذكر والتطبيق ثانية، إنها مسألة ليست بالسهلة

عزيزي القارئ وعزيزتي القارئة من خلال قرائتك لهذا الكتاب لا بد وإنك تعلمت أشياء لم يتمكن والديك من تعليمك إياها وذلك لعدم معرفتهم بها. والآن وبعد أن تعلمت هذه الأشياء فالرجاء أن تكون واقعياً في حياتك وفي توقعاتك وتطلعاتك. إسمح لنفسك بارتكاب الأخطاء ولا تتوقع أن تكون تصرفاً تعلمته منذ البداية سليمة (١٠٠٪) فكثير من الأشياء التي تعلمتها من هذا الكتاب قد تنساها في لحظات تكون في أمس الحاجة إليها.

تنص النظرية العلمية على أن الإنسان (رجل أو امرأة) ولكي يتعلم شيئاً جديداً فإنه يحتاج إلى سماعه لذلك الشيء الجديد حوالي (٢٠٠) مرة. نعم (٢٠٠) مرة.

وبناء على ذلك المفهوم فلا تتوقع من أنفسنا أو من الطرف الآخر، شريك / شريكة الحياة تذكر كل ما تعلمه من هذا الكتاب وذلك بمجرد قراءته مرة أو مرتين.

لذلك علينا التحلي بالصبر وأن نقدر كل محاولة ولو بسيطة يعوم بها الطرف الآخر محاولاً تطبيق ما تعلمه، فالمسألة تحتاج إلى وقت. تحتاج إلى وقت كي تتمكن من تطبيق كل ما قرأناه وتعلمناه من هذا الكتاب.

وكم نعلم فإن التعليم ليس بالأمر البسيط الذي قد يتصوره البعض ، فلكي تعلم شيئاً جديداً علينا أن ننسى ما تعلمناه في الماضي والذي يخالف في صميمه ما نود تعلمه. مثل ذلك مثل ملاً قبيحة، فلكي نملاً القبيحة بالشهد ونحافظ علىه ، علينا أولاً إفراعها من الحال الذي كان في داخلها وغسلها جيداً.

كذلك بالنسبة لنا فإننا لم نعد أطفالاً أبرياء يودون تعلم كيفية بناء علاقات سليمة، نحن أشخاص كبار تم صقلنا من قبل والدينا عند طفوتنا وتأثينا بالمجتمع الذي نشأنا فيه، وأيضاً كان لنا تجارب أليمة مررنا بها في الماضي وذكرها لا زالت راسخة في عقلنا الباطن. لذلك فإن تعلم الأشياء الجديدة ومحاولتنا تطبيقها والاستفادة منها يعتبر تحدي كبير.

عزيزي القارئ وعزيزتي القارنة كن رائداً وقائداً فإنك مقبل على ما أشبه بالمعركة وأنت القائد فيها. معركة اضطررتك إلى الدخول في أراض جديدة لم ترها في الماضي، أراض لا عهد لك بها في السابق ولا تعرف حدودها ولا طبيعة تضاريسها ولا تقسيمها الجغرافية، توقع أن تتبه فيها أحياناً، ولا تتوقع أن يحصل ذلك لك فقط بل توقع حصول ذلك لشريك الحياة أيضاً.

استعن بهذا الكتاب واجعله الخارطة التي تهديك إلى الطريق السليم وتخر جك من تلك المتابة. فعندما تستاء وتغضب على زوجتك في المرة القادمة فعليك أن تذكر بأنها امرأة وأنت رجل ولكل منكما عالمه الخاص الذي يختلف عن عالم الطرف الآخر، نعم فلكل منكما سايكولوجيته الخاصة به والتي تختلف اختلافاً كبيراً عن سايكولوجية الطرف الآخر. تذكر ذلك وكذلك عليك التذكر بأنها زوجتك التي ونفت بك ووافقت على الزواج منك وجعلتك شريك حياتها.

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «استوصوا بالنساء خيراً، فإن المرأة خلقت من ضلع وإن أ尤ج ما في الضلع أعلى»: فإن ذهبت تقيمه كسرته وإن تركته لم يزل أ尤ج فاستوصوا بالنساء» متفق عليه. رواه البخاري ومسلم.

وفي المواقف الصعبة فحتى لو أنك لم تذكر أي شيء قرأته في هذا الكتاب وتنذرت فقط ذلك الفرق الطبيعي بين السايكولوجيتين، سايكولوجية الرجل وسايكولوجية المرأة، فإن ذلك وبلا شك سيساعدك كثيراً وسترى الفرق إن شاء الله تعالى.

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين

المؤلف

الدكتور طارق كمال النعيمي

## الفهرست

رقم الصفحة	الموضوع
٥	المقدمة .....
١١	التمهيد .....
١٩	الفصل الأول : اختلافات سايكولوجية عامة .....
١٩	هل هناك اختلافات بين الرجل والمرأة .....
٢٢	اختلافات أساسية بين الرجل والمرأة .....
٢٣	اختلافات سايكولوجية عامة .....
٢٥	الأسباب والحلول وأهم التوصيات .....
٢٨	النوايا الحسنة وحدها غير كافية .....
٢٩	الفرق بين دماغي الرجل والمرأة .....
٣٠	عالم الرجل وعالم المرأة الخارجي .....
٣٣	نظرة الرجل والمرأة إلى العالم الخارجي .....
٤٠	من هو الشريك ، الرجل أم المرأة؟ .....
٤٤	المحادثة بين الرجل والمرأة .....
٥٦	تبدأ من الصغر .....
٥٩	الفصل الثاني : الإصلاح والتطوير .....
٥٩	الإصلاح عند الرجل والتطوير عند المرأة .....
٦١	عدم إصغاء الرجل للمرأة .....
٦٤	اهتمامات الرجل والمرأة .....
٦٨	الإصغاء وأهميته .....

الموضوع	رقم الصفحة
الفصل الثالث : تعامل الرجل والمرأة مع التعب والإجهاد ..... التعب والجهد .....	٧٥
يتعامل الرجل مع مشاكله اليومية بصمت ..... موقف المرأة من الرجل الصامت .....	٨٤
تعامل المرأة مع مشاكلها اليومية بالكلام ..... موقف الرجل من كلام المرأة هذا .....	٩١
الفصل الرابع : التشجيع المتبادل بين الرجل والمرأة ..... تشجيع الجنس الآخر .....	٩٧
عندما يحب الرجل المرأة ..... كيف تبدأ تلك العلاقة .....	٩٨
عندما تحب المرأة الرجل ..... وضع اللوم .....	١٠١
وضع الحدود واحترامها .....	١٠٢
تعلم الاستسلام والاستقبال .....	١٠٥
كيف تعلمت المرأة أحقيتها في الاستقبال .....	١١٠
تعلم العطاء .....	١١٢
لا بأس من ارتكاب الأخطاء .....	١١٣
الرجل أيضاً يحتاج للحب .....	١١٤
شكوى المرأة معناتها فشل الرجل .....	١١٥
الفصل الخامس : اختلاف أسلوب المحادثة بين الرجل والمرأة ..... سوء الفهم .....	١١٧
لغتان مختلفتان .....	١١٧
توضيح المشاعر مقابل توصيل المعلومات .....	١١٩
الفرق بين الرجل والمرأة في اتخاذ القرارات .....	١٢٠
شكوى المرأة الأساسية هي عدم إصغاء الرجل .....	١٢٢
عندما تتكلم المرأة وكيفية فهم كلامها .....	١٢٦
	١٢٧

الموضع	رقم الصفحة
طريقة الرجل والمرأة في التفكير .....	١٣٣
ردة فعل المرأة تجاه صمت الرجل .....	١٣٤
أسباب التزام الرجل جانب الصمت .....	١٣٨
الأسباب التي تدفع المرأة للكلام .....	١٣٨
دخول المرأة صومعة الرجل .....	١٣٩
تحليل إجابات الرجل .....	١٤١
ما الذي تفعله المرأة عند دخول الرجل صومعته؟ .....	١٤٣
تاختُب المرأة مع الرجل .....	١٤٥
عندما يحتاج الرجل للمساعدة .....	١٤٨
الاهتمام الكبير يختنق الرجل .....	١٤٩
ضرورة إجراء بعض التغييرات .....	١٥٠
تجتب الملامة .....	١٥٢
ملامة النفس مقابل ملامة الآخرين .....	١٥٤
مشاركة المسؤولية .....	١٥٧
الإصغاء وعدم اللوم .....	١٦٢
فن الإصغاء .....	١٦٤
<b>الفصل السادس: حالات الرجل النفسية .....</b>	<b>١٦٧</b>
تقلبات الرجل العاطفية .....	١٦٧
ضرورة إدراك المرأة لهذه الحالة .....	١٦٩
كيفية حصول التغير الفجائي .....	١٧٢
متى تبدأ تلك الحالة عند الرجل .....	١٧٥
سبب فزع المرأة .....	١٧٧
لماذا يشك الزوجان بحبيهما .....	١٧٨
كيف تسيطر المرأة عليهم الرجل .....	١٧٩
من وقت لآخر يشعر الرجل بالضياع .....	١٨٠
ابتعاد الرجل عندما تحاول المرأة التقرب .....	١٨١

الموضع	رقم الصفحة
متى تتكلّم المرأة مع الرجل ...	١٨٣
كيفية جر الرجل إلى الكلام ...	١٨٥
ضغط المرأة على الرجل وإجباره على الكلام ...	١٨٥
كيفية فتح باب الحوار مع الرجل ...	١٨٧
عندما لا يتكلّم الرجل ...	١٨٩
الحل النموذجي ...	١٩٢
المرافقة المستمرة وعدم الافتراق ...	١٩٤
المزيد من الاستقلالية ...	١٩٧
إعاقة دورة العودة والألفة ...	١٩٨
هل ل الماضي الرجل أي تأثير ...	٢٠١
الرجل العاقل والمرأة العاقلة ...	٢٠٢
<b>الفصل السابع : حالات المرأة النفسية</b> ...	<b>٢٠٥</b>
تقلبات المرأة العاطفية ...	٢٠٥
النساء كالأمراض ...	٢٠٥
ردة فعل الرجل تجاه الموجة ...	٢٠٧
لا تحاول الإصلاح ...	٢٠٩
حيرة الرجل ...	٢١٣
ما يحصل بعد خروج المرأة ...	٢١٦
علامات تدل على نزول المرأة إلى البئر ...	٢١٨
الاحتياج المتكرر عند المرأة ...	٢٢٠
إعادة الثقة ...	٢٢٢
عندما لا تشعر المرأة بالأمان داخل البئر ...	٢٢٣
أخفاء العواطف السلبية يؤثر على العواطف الإيجابية ...	٢٢٥
كيف يساند الرجل المرأة داخل البئر ...	٢٢٧
الرجل في الصومعة والمرأة في البئر ...	٢٢٧
هل يؤثّر ماضي الإنسان على تصرفاته ...	٢٣٠

ال الموضوع	رقم الصفحة
منى تجرح المشاعر ..... لم يتخاصل الزوجان ..... يتجادل الرجل للحصول على حرية بينما تجادل المرأة للحصول على الحق في الانزعاج ..... حل الخلافات عن طريق التفاهم ..... استماع الرجل للمرأة يشجعها على إعطائه الحرية ..... ما يمكن للرجل فعله عندما لا يستطيع الاستماع للمرأة ..... ما يمكن للرجل قوله بدلاً من الجدل ..... ما يمكن للمرأة قوله بدلاً من الجدل ..... هل يمكن للصال أن يعرض المرأة عن احتياجاتها العاطفية ..... المرأة الغنية وحاجتها إلى الضجر والتشكي ..... المشاعر وأهميتها ..... الفصل الثامن: احتياجاتنا العاطفية ..... الاحتياجات العاطفية ..... أنواع الحب ..... استيفاء الاحتياج الأساسي مطلوب أولاً ..... تنكيد غير مقصود ..... عندما يفشل الحب ..... تعلم الاستماع بعيداً عن القلب ..... فن تحويل السلطة للرجل ..... منع الرجل الثقة بدلاً من التصيحة ..... عندما يرفض الرجل التغيير ..... نوعان من الرجال ولكن التصرف واحد ..... لا يحب الرجل التغيير ..... الفصل التاسع: الجدل ونتائجها ..... الجدل بين الرجل والمرأة .....	٢٣٢ ..... ٢٣٣ ..... ٢٣٤ ..... ٢٣٥ ..... ٢٣٦ ..... ٢٣٧ ..... ٢٣٩ ..... ٢٤٠ ..... ٢٤٢ ..... ٢٤٣ ..... ٢٤٤ ..... ٢٤٧ ..... ٢٤٧ ..... ٢٥٠ ..... ٢٥٢ ..... ٢٦١ ..... ٢٦٥ ..... ٢٦٨ ..... ٢٧١ ..... ٢٧٢ ..... ٢٧٣ ..... ٢٧٤ ..... ٢٧٥ ..... ٢٧٩ ..... ٢٧٩ .....

الموضع	
رقم الصفحة	
٢٨١ .....	ما الذي يحصل عندما تتجادل .....
٢٨٣ ..	لم يؤذي الجدل .....
٢٨٦ ..	أربعة طرق لتجنب الجدل .....
٢٩٢ ..	لماذا تتجادل .....
٢٩٨ ..	تحليل الجدل .....
٣٠٢ ..	كيف وبعمقية يبدأ الرجل الجدل .....
٣٠٥ ..	كيف وبعمقية تبدأ المرأة الجدل .....
٣٠٨ ..	متى تكثر حاجة الرجل إلى تأييد المرأة .....
٣٠٩ ..	مناقشة الخلافات بهدوء وبدون جدل .....
٣١٨ ..	تقديم المساعدة في الأوقات الصعبة .....
٣١٩ ..	الحوار الوذي يجنبنا الجدل والخصام .....
٣٢٣ ..	<b>الفصل العاشر : حساب النقاط .....</b>
٣٢٣ ..	تسجيل النقاط مع الجنس الآخر .....
٣٢٨ ..	للأشياء الصغيرة معان كبيرة .....
٣٣٩ ..	ما على المرأة مراعاته .....
٣٤١ ..	إرهاق الرجل في العمل .....
٣٤٣ ..	حساب النقاط عند المرأة .....
٣٤٦ ..	ما يمكن للمرأة أن تفعله .....
٣٤٧ ..	ما يمكن للرجل أن يفعله .....
٣٤٨ ..	لم عطاء الرجل أقل .....
٣٦١ ..	كيف يمنع الرجل النقاط .....
٣٦٧ ..	ما الذي يدفع الرجل لاتخاذ موقف الدفاع .....
٣٦٨ ..	متى يفرض الرجل العقوبة .....
٣٧١ ..	<b>الفصل الحادي عشر : طلب المساعدة .....</b>
٣٧١ ..	كيفية طلب المساعدة .....
٣٧٤ ..	سبب عدم سؤال المرأة .....

الموضع	رقم الصفحة
إتباع الأسلوب الصحيح في طلب الأشياء التي حصلت عليها المرأة أصلاً . . . . .	٣٧٨
طريقة السؤال التي يود الرجل سمعها . . . . .	٣٨٧
أخطاء شائعة في أسلوب الطلب . . . . .	٣٩٢
احتتجاجات نسائية عامة حول مسألة طلب المساعدة . . . . .	٣٩٥
ممارسة طلب المزيد حتى لو عرفت المرأة أن الرجل سيرفض ذلك . . . . .	٣٩٨
ممارسة التأكيد على المطالب . . . . .	٤٠٣
تعويذ الرجل على الموافقة . . . . .	٤٠٦
المدة الحرجة لصمت المرأة . . . . .	٤٠٨
حساسية الرجل . . . . .	٤١٣
 الفصل الثاني عشر: الجنس . . . . .	٤١٥
الرجل والمرأة والجنس . . . . .	٤١٥
الجنس والعواطف . . . . .	٤٢٨
لم يستيق الرجل للقذف . . . . .	٤٣٤
متعة الولوج . . . . .	٤٣٥
كيف يشعر الرجل بأنه محظوظ . . . . .	٤٣٥
الجنس الصحيح كعلاج . . . . .	٤٣٦
إسعاد المرأة جنسياً . . . . .	٤٣٨
التركيز / سعة الأفق والعملية الجنسية . . . . .	٤٤٠
الجنس والحب . . . . .	٤٤١
الجنس السريع وتمتعه . . . . .	٤٤٢
لم يتوقف الرجل عن طلب ممارسة الجنس . . . . .	٤٤٥
هل تحب المرأة ممارسة الجنس . . . . .	٤٤٦
شعور الرجل الغير ضروري بالرفض . . . . .	٤٤٧
المرأة مثل القمر والرجل مثل الشمس . . . . .	٤٤٨
مقاييس الرجل لنجاحه في ممارسة الجنس . . . . .	٤٥٠
هل تتمتع المرأة بدون وصولها إلى قمة اللذة . . . . .	٤٥٠

الموضوع	رقم الصفحة
استغراب المرأة لاهتمام الرجل .....	٤٥١
عندما لا تريد المرأة الوصول إلى قمة اللذة .....	٤٥٢
الإعجاب عند الرجل والمرأة .....	٤٥٣
تصرفات نسائية خاطئة .....	٤٥٦
عبارات يمكن للرجل قولها للمرأة .....	٤٦٣
<b>الفصل الثالث عشر : أخطاء شائعة .....</b>	<b>٤٦٥</b>
أخطاء نسائية شائعة .....	٤٦٥
تصرف المرأة وكأنها أم لذلك الرجل وتعامله معاملة الأطفال .....	٤٦٥
هل هناك علاج .....	٤٧٣
تنكر المرأة لذاتها .....	٤٧٦
تصرف المرأة تصرف الأطفال .....	٤٧٩
<b>الفصل الرابع عشر : المحافظة على ديمومة الحب .....</b>	<b>٤٨٣</b>
إبقاء الحب حيًّا .....	٤٨٣
كيفية ظهور المشاعر المخزونة .....	٤٨٦
كيف يمكن أن نؤازر بعضنا البعض .....	٤٨٨
تأخير الأعمال ونتائجها .....	٤٩٠
وصول الحب .....	٤٩١
خاتمة الكتاب .....	٤٩٧
<b>الفهرس .....</b>	<b>٥٠١</b>

٢٠٢  
 ٢٠٢  
 ٢٠٢  
 ٢٠٢



## الرَّغْبَةُ وَالسُّدَارُ

سيُغْيِرُ هَذَا الْكِتَابُ مُفْهُومَنَا التَّقْلِيدِيِّ بِالْعَدْلَةِ بَيْنَ الرَّجُلِ وَالْمَرْأَةِ، سُيُلْفِي الصُّورَةُ عَلَى أَخْطَاءِ نَزَكَبَهَا خَدَالَاتِ زَصَرَفَاتِنَا الْبَوْمِيَّةِ بِصُورَةِ عَفْوِيَّةٍ، أَخْطَاءٌ غَيْرِ مَفْصُورَةٌ، أَخْطَاءٌ اهْدَفَ مِنْهَا هُوَ

إِسْعَادُ الطَّرفِ الْآخَرِ! تَلَكَّ الأَخْطَاءُ الَّتِي تُؤْدِي إِلَى الرَّهْمِ وَالْفَمِ وَالنَّعَامَةِ وَالشَّفَاءِ وَالْأَعْزَانِ وَتُسْتَرِّي مَعَنَّا طَالِمَاعَنَّا فِي ظَلَّةِ تَلَكَّ الْعَدْلَةِ أَوْ إِلَى أَعْضُلِ الْخَدَالَاتِ الْحَسَانَةِ تَعَالَى، الظَّلَافَةِ، الَّذِي يَدْرِسُ الْحَيَاةَ الزَّوْجِيَّةَ وَالْعَائِلَةَ بِأَسْرِهَا وَمَعْنَوَيَاتِ الْإِنْسَانِ.

كَذَلِكَ يُبَيِّنُ لَنَا الْكِتَابُ بِإِلَاحِيلَاتِ السَّابِقِ لِوَجْهَيَّةِ بَيْنِ الرَّجُلِ وَالْمَرْأَةِ وَكِيفِيَّةِ التَّعَامِلِ مَعْنَاهَا، وَسُبْلِفِيِّ الصُّورَةِ بِصُورَةِ عَامِيَّةٍ عَلَى جَانِبِيَّةِ اسْمَى فِي الْعَدْلَةِ بَيْنِ الرَّجُلِ وَالْمَرْأَةِ، جَانِبِيَّةِ الْحَيَاةِ الْجِنْسِيَّةِ وَبِصُورَةِ لَنَا مَا يُحِبُّهُ الرَّجُلُ وَمَا يُخْبِطُهُ الْمَرْأَةُ وَمَا يُخْبِطُهُ الْمَرْأَةُ وَمَا يُحِبُّهُ الرَّجُلُ.

لَرَكَّةُ أَنْتَ الْكِتَابُ سُبْلِفِيَّةِ الْعَدْلَةِ بَيْنِ الرَّجُلِ وَالْمَرْأَةِ وَنَظَرِهِ حَمَالِيَّ بَعْضِهِ مَا الْبَعْضُ، إِلَّا أَنْتَ ذَلِكَ لَا وَلَا تَجْعَلْ بِدُونِ الرَّغْبَةِ الصَّارِفَةِ مِنْ قَبْلِ الْفَارِئِ لِلْعِرْفِ عَلَى تَلَكَّ الْأَسْرَارِ الْخَفِيَّةِ وَمِنْ ثُمَّ الْحَالِ لِمِسْعَادِ لِفَرِيرِهَا وَلِطَبِيقِهَا.

هَذَا الْكِتَابُ مَا لَفُوا لِأَحْصِلُوهُ رِسَانَةً عَلَيْهِيَّةَ عَمِيقَةٍ قَامَ بِهَا عَدُدٌ كَبِيرٌ مِنَ الْعُلَامَاءِ فِي عِلْمِ النَّفْسِ وَالْفَلَاسِفَةِ فِي الْغَرْبِ.

